DOCUMENT RESUME

ED 415 308 UD 032 088

TITLE	What Are Drugs?
INSTITUTION	Minnesota Police and Peace Officers Association.
SPONS AGENCY	Minnesota State Dept. of Human Services, St. Paul. Chemical Dependency Program Div.
PUB DATE	1995-00-00
NOTE	40p.; Translated and promoted by the Lao Parents and Teachers Association (Lao PTA), Minneapolis, MN. For related document, see UD 032 087.
AVAILABLE FROM	Lao Parents and Teachers Association, 430 Bryant Avenue N., Minneapolis, MN 55405 (free).
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	English, Lao
EDRS PRICE	MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Asian Americans; *Drinking; *Drug Abuse; *Drug Education; *Drug Use; Elementary Secondary Education; Lao; Laotians; Marijuana; *Parent Education; Parent Participation; Prevention

ABSTRACT

This guide for parents presents, in Laotian and English, information about drugs, drug use and abuse, and treatment for drug use. Most of the information is presented in question and answer form to give parents the information they need to answer their children's questions and help prevent drug use. The following sections are included: (1) "Questions about ... Drugs"; (2) "Questions about ... Alcohol"; (3) "Alcoholism Hurts Self-Family-Friends-Community"; (4) "Key 1: Provide Love and Structure: The Love and Consistent Structure that Parents Offer Is the First Line of Defense against Alcohol and Other Drug Abuse"; (5) "Questions about ... Marijuana"; and (6) "Questions about Opiates." (SLD)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED 415 308

Lao PTA

ຢາເສບຕິດຫຽ?

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

PERMISSION TO REPRODUCE AND DISSEMINATE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

Khao Insixiengmay
Lao PTA

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

1

What are Drugs?

ຄັດຈາກເອກກະສານຕົ້ນບຸນ: **Drugs, Narcotics and Alcohol Abuse Prevention.,**
Minnesota Police and Peace Officers Association. Stuart-Bradley Productions. Inc., 1991. A Nevada Corporation.

Funded by : **State of MN, Department of Human Services, Chemical Dependency Division, 1995.**

ແປ ແລະ ພິມເຜີຍແຜ່ໂດຍ : **ສະມາຄົມພໍ່ແມ່ ແລະ ຄຸຣູລາວ .**

Transluted and Promoted by : ***Lao PTA*****- Lao Parents and Teachers Association.** 430 Bryant Avenue North Minneapolis, MN 55405. ☎: (612)374-2447., 📠 : (612)374-2447. 5997

Printed at : *CENTRE for ASIANS and PACIFIC ISLANDERS* . 3702 East Lake Street, Suite 101., Minneapolis, MN 55406., ☎ 612/ 721-0122., Fax : 612/ 721-7054.

UD032088

BEST COPY AVAILABLE

สาระบาญ

- ຄຳຖາມກ່ຽວກັບຢາ ໜ້ານ້ຳ 1
- ຄຳຖາມກ່ຽວກັບເຫຼົ້າ 11
- ເຫຼົ້າສາມາດທຳຮ້າຍຕົວເຮົາເອງ,ຄອບຄົວ,ໝູ່ເພື່ອນແລະສັງຄົມ. 17
- ກຸນແຈລູກທີ່ບຶ່ງ: ຄວາມຮັກແລະແບບແຜນອັນໜັ້ນໜາຽວ ທີ່ພໍ່ແມ່ມອບໃຫ້ລູກ ແມ່ນການປ້ອງກັນການເບື່ອເມົາ ຈາກເຫຼົ້າ ແລະຢາເສບຕິດອື່ນໆ... 21
- ຄຳຖາມກ່ຽວກັບ ກັນຊາ 29
- ຄຳຖາມກ່ຽວກັບ ຝິ່ນ 39

CONTENTS

- Questions About... Drugs Page 2
- Questions About... Alcohol 12
- Alcoholism Hurts Self-Family-Freinds-Community 18
- Key 1: Provide Love And Structure:
  The Love And Consistent Structure That Parents Offer Is The First Line Of Defense Against Alcohol And Other Drug Abuse 22
- Questions About... Marijuana 30
- Questions About... Opiates 40

ยา

ยาแม่นหยัง? ยา แม่นยาที่ผลิตมันทางด้านเคมี ซึ่งเวลากินเข้าไปแล้ว จะเร็ดให้เกิดมีการปรับแปง ทางด้านร่างกาย, มันสมอง, ความรู้สึก และ การกะทำของผู้ที่ชิม ใช้.

การเบื่องเมาทางยา แม่นหยัง? การเบื่องเมาทางยา แม่นการนำใช้ยาไปในทิดทางที่บ่ถูกต้อง บ่ถูกกับจุดประสงทางด้านการแพด. ความผิดพาดในการใช้ยานี้ เกิดมาจาก การบ่ได้ตั้งใจไว้ก่อน ซิว่าการนำใช้ยาบ่ถูก ซึ่งตัวหมิด มันก่ทำลายร่างกาย, มันสมอง ถวามรู้สึกซิถุกนิสัยของผู้ที่ใช้ยาเซ่าบั้น. การใช้ยาที่ผิดพาดนี้ สิ่งยินยอ้อมถ้วกรวกับการเบื่องเมาทาง ยา.

ยาชนิดใด เป้นยาเบื่องเมา ? แม่นจำพวกยาปั่น, ยา Sedatives, เฮ็า, ยาสูบ, ยากะถุ้น, ชา, ยาดิม Hallucinogens , ยา Blencyclidine และ อื่นๆ.

การติดยา แม่นหยัง ? เว้าโดรติ่วไปแล้ว การติดยา หมายเถิง การต้องการยา "ทางด้านร่างกาย ". ภิภเถ้าของคำสับนี้ แม่นมาจาก คำสับการติด มาถาถึก (Narcotic dependence) แต่คำสับนี้ได้ปรับมาเป้น การติดยา(Drug Dependence).

การติกเป้นหาดของยา แม่นหยัง ? การติกเป้นหาดของยา แม่น การต้องการทางด้านยา เนื่องจากใช้ยาจินถุ้นเถิย และ เป้นปะจำ จินเร็ดให้ร่างกาย และ มันสมองของผู้นำใช้ มิถวามต้องการแฮง และจะเร็ดให้การเซ่าใช้ยานี้เกิดขึ้นได้ยาก. ผู้ที่ใช้ ถือว่าการใช้ยา จะเร็ดให้เฮ็าเจ็า รู้สึกสบายใจ, รู้สึกเป้นปิกกะติ ซิ ก่ม่ให้มันผ่านไปล้าๆ. ลักสนะของการเป้น หาดของยานี้ เอ็นว่า การติกเป้นหาด ทางด้านจิตหาด.

ยาบาวสนิด เฉิ่นว่า ยาเร็ดให้นอนหลับ ((Barbiturates) จะเร็ดให้เกิดมีการปรับแปงทางด้านระบิบของร่างกาย ถิจะเร็ดให้ถินหุ้นเถิรกับยา และ มิถวามต้องการยากใช้ยาเมื่อจะบังถับร่างกาย.ในเมื่อหากเซ่าใช้ ปะกิดการที่เกิดขึ้นก่ถิ ผู้ที่เถิรใช้ยากจะธาก, ร่างกายจะสั่นสาร, เธื่อจะออกนิดปิกกะติ, นอนบ่หลับ ซิ บ่ำไปก่วานั้น จะเร็ดให้ภามเบื่อปั้น. เนื่องด้วยปะกิดการดั่ว ก่าว ผู้ที่ใช้ยา จะต้องสิบต่ใช้ยาต่ไป.

©ลิขสิทธิ์ของบริษัทโดยรวม : สงวนลิขสิทธิ์ทั่วโลก. Translated and promoted by Lao PTA 430 Bryant Ave North., Minneapolis, MN 55405 ., ☎(612)374-2447., ☎(612)374-2447. ● เอกสารต้นฉบับOrigine : *Drugs, Narcotics and Alcohol Abuse Prevention.* Minnesota Police and Peace Officers Association., Stuart-Bradley Productions, Inc., 1991. A Nevada Corporation. Pg.13-14. *Funded by* :State of MN, Department of Human Services, Chemical Dependency Division, 1995.

Questions About . . .

Drugs

What is a Drug?

A drug is any chemical substance which, when taken into the body, produces a physical, mental, emotional or behavioral change in the user.

What is Drug Abuse?

Drug abuse is the use of a drug for other than medicinal purposes which results in the impaired physical, mental, emotional or social well-being of the user. Drug misuse refers to the unintentional or inappropriate use of prescription or over-the-counter drugs. Drug misuse may have the same kind of harmful consequences as abuse.

Which Drugs are Abused?

Opiates, sedatives, alcohol, tobacco, stimulants, marijuana, inhalants, hallucinogens and phencyclidine are the major drugs of abuse. All of these drugs have one thing in common. To one degree or another, they affect the user's feelings, perceptions and behavior. Most of these drugs affect the user in physical ways as well, but they are abused because of their psychoactive (mind-altering) properties.

What is Drug Addiction?

The term drug addiction has been popularly used to describe a "physical" dependence on a drug. Originally associated with narcotic dependence, the term is gradually being replaced by the more neutral term, drug dependence.

What is Drug Dependence?

Drug dependence is the need for a drug which results from the continuous or periodic use of that drug. This need may be characterized by mental and/or physical changes in users which make it difficult for them to control or stop their drug use. Users believe that they must have the drug to feel good, or normal, or just to get by. This aspect of drug dependence is often called psychological dependence.

Some drugs, like barbiturates, change the body's physical system so that it becomes used to the drug and needs it to function. When a user stops taking the drug, withdrawal symptoms will result such as vomiting, tremors, sweating, insomnia or even convulsions. To avoid withdrawal and to continue to function, the user takes the drug again. This aspect of drug dependence is often called physical dependence.

Many people try to distinguish between psychological and physical dependence, believing one type of dependence is more harmful than the other. However, heavy use of any psychoactive drug produces some type of dependence; and this dependence interferes with the social, behavioral and physical functioning of the individual.

What is Tolerance?

Tolerance is a state which develops in users of certain drugs that requires them to take increasingly larger amounts of the drug to produce the same effect. Tolerance often, but not always, occurs along with physical dependence.

Are Drugs Harmful?

A drug, in and of itself, is not harmful. However, any drug has the potential to cause harm. Drug effects depend on many things, including the amount of the drug taken, how often it is taken, the way in which it is taken, and other drugs used at the same time. The user's weight, personality, mood, expectations and the environment help determine how a drug affects a person.

What is Polydrug Abuse?

Polydrug abuse is the practice of using two or more psychoactive drugs for non-medical purposes. Polydrug abuse is common. People who abuse one drug are likely to abuse others, either by taking a variety of them all at once or at different times. Multiple drug abuse means multiple risk. The combination of alcohol with sleeping pills, sedatives or tranquilizers is especially dangerous.

ภาวใช้ยาเกินอัตตาบำใช้ แม่นหรือ? ภาวใช้ยา เกินอัตตาบำใช้แม่น ปะธิมาบยาที่ก่ใช้เกิดบินละต้อบ อันตบ้าอึกิก และ อันตราย. ปะกิดภาบนี้ เร็ดใช้ภาบตายใจ ช้า อิว,ระบิบปะสาดถุกระวัย ซิเร็ดใช้เป้นอ่อย. ยาถิม (Hallucinogens) , PCP , ซา ซิ ยาภะถุ้บ ก่เกิดมิปะกิด ภาบที่ตบ้าย้าบกิว. ผู้ใช้ยา อาดสแดวงออกสิ่วที่ย้าบกิวออกมาลิวสับว่าถิบอื่บจาดจะต่าล้ายร่างภารสอวถิบ. ในก่ระนี้ ที่ยาภใช้ยา ถวบรับภาบแนะบ่า และช่วรเลิอจากตาว ภาบ แผด.

ภารับภาบช่วรเหลือ จากหาวภาบแผด ก่รวกับยา จะบ่มิบันหาภาบ พิวพันกับกิดหมายบ่? กิดระบรบก่มิยู่ว่าเร็อวลาวที่ก่รวข้อวกับ ผู้ถิกปั่นป่วบนั้บถิ ว่าเป้น ถวามลับ. กิดหมายของวัถุขาพิ่วไว้ว่า ต่าบหม่, นักจิดสาด และ สถาบที่ปั่นป่วถิบกิด ยา จะต้อวเกับข่าวต่าวๆ ที่ได้รับจากถิบเจ็บ ใช้เป้นถวามลับ.

ภารับผิกจ่ายยา จากร้าบ โดรบ่มิใบสั่วยาจากแผด จะเป้บอันตรายบ่? ยาที่ได้มาโดรปัสจากใบสั่วยา, เช่บยาป่วกาพแพ้ยา (Antihismines) , ยาแก้ปวด, ยาถิไอ และ ยาช่วยให้บอบหลับ จะเป้บอันตรายมรวงเล็กบอย และ จะเกิดถวามวุดวิด ใบไอยะสั้บ.

เถิวย่างใดก่ดี, ข้าว่าเราใช้ยาเกินก่วาอัตตาบำใช้, ซิใช้ไปในทางผิด มันก่จากสามาด มาให้ เกิดอันตรายได้. และเถิวแม่นว่ายานั้บ แม่นได้ปล็อยออกมาโดรมิภาบถ้ำปะทับถวามปอด มัยแล้วก่ตาม, แต่ผู้ใช้ยา ถวบอ่านฉลากแนะบ่าให้ละเอียด ซิรับภาบอะธิบายจากต่าบหม่ก่อบภาบ บ่าใช้.

ยาที่มิภาบถวบถุมไว้ แม่นยาชนิดใด? ยาที่มิภาบถวบถุมไว้ แม่นยา ที่บันทึกไว้ตามตาดลาว และ เป้นปะเผด เพื่อก่ำนิดลอบเขด ของภาบจ่าย และ ภาบผลิด. มายใต้กิดละบรบก่รวกับภาบถวบถุมยา ปี 1970 , โดยะภาบใดรูปะจ่าสะละธัถุอาเมธิกา เป้น ผู้มิอ่ำนาดเด็มในภาบแย่งปะเผดยาออกเป้น 5 ปะเผด ซึ่งยาเผ่าบี้มิภาบผิวพันทางด้าบภาบเบื่อ เมา, ทางด้านวิทยา สาดที่ใช้ เพื่อภาบปั่นป่วทางด้านภาบแผด.

ในด้านกิดหมายแล้ว, ถวามแดกต่างกันระหว่าว ภาบเป้นกัมมะสิด,

---

[0]ชื่อ แดะเพิ่มเติวแด่โดร : ละยาอิม ม่แม่แดะอะธุอาว. *Translated and promoted by* I.ee PT.L 430 Bryant Ave North., Minneapolis, MN 55405 ., ☎(612)374-2447., ☎(612)374-2447. ● เอกะสานะก้ำนุบ*Origine* : ***Drugs, Narcotics and Alcohol Abuse Prevention.*** Minnesota Police and Peace Officers Association., Stuart-Bradley Productions, Inc., 1991. A Nevada Corporation. Pg 13-14. ***Funded by*** :State of MN, Department of Human Services, Chemical Dependency Division, 1995.

BEST COPY AVAILABLE

Do Most Drug Experimenters Become Drug Dependent?

No, most people who experiment with drugs do not become dependent. In fact, most do not even become regular users.

Is it Unsafe to Use Drugs During Pregnancy?

Pregnant women should be extremely cautious about taking any drug, even aspirin, without first consulting with their physician. Research findings indicate that a number of different drugs may harm the developing fetus. The best course of action is to avoid any drug use during pregnancy.

What is Drug Overdose?

An overdose of drugs is any amount which produces an acute and dangerous reaction. A severely low breathing rate, stupor or coma are indicative of drug overdose. Hallucinogens, PCP, marijuana or stimulants may produce a panic reaction. The user may become frightened, suspicious and may fear harm from others. In the event of an overdose or a negative reaction from a drug, medical help should be sought as soon as possible.

Is it Possible to Receive Medical Help for Drug Problems Without Getting into Trouble with the Law?

Yes, there are important regulations which safeguard the confidentiality of patients in treatment. Federal law requires doctors, psychologists and drug treatment centers to keep confidential any information obtained from clients or patients.

Can Over-the-Counter (Non-Prescription) Drugs be Dangerous?

Drugs obtained without prescription, such as antihistamines, aspirin, cough medicines and sleeping aids can be helpful for minor, short-term discomforts. However, when these drugs are overused, or misused, they can cause serious problems. Although these preparations are relatively safe, users should always read labels carefully and check with their doctors if they are uncertain about the effect a particular over-the-counter drug may have.

What are Controlled Drugs?

Controlled drugs are those drugs which are placed on a schedule or in special categories to prevent or limit their distribution and manufacture. Under the Controlled Substances Act of 1970, the Attorney General of the United States has the authority to place drugs into five schedules or categories based on their relative potential for abuse, scientific evidence of the drugs pharmacological effect, the state of current scientific knowledge about the drug, and its history and current pattern of abuse.

What are the Legal Distinctions Between Possession, Dealing, and Trafficking in Controlled Substances?

Possession refers to having controlled legal drugs that are not obtained either directly from a doctor or from a pharmacist using a legal prescription; or having controlled drugs which are illegal for use under any circumstance. Dealing is illegally supplying or selling controlled drugs to users on a small scale. Trafficking is the illegal manufacture, distribution and sale of these drugs to dealers on a larger scale. Penalties for each offense vary according to state law and according to the drug's schedule.

What Kind of Treatment is Available for the Drug Abuser?

In recent years, the types of treatment programs have multiplied since no single therapeutic approach seems to succeed for all people and with all drugs. Treatment approaches for narcotics abusers principally include drug-free or methadone maintenance in residential or outpatient facilities. Rehabilitation services such as career development, counseling, and job skills training are also available. For alcohol-dependent people, treatment often includes detoxification, group or individual psychotherapy and group support provided by self-help organizations such as Alcoholics Anonymous. Other program provide short-term counseling in health agencies, schools, community mental health centers and other organizations.

Erickson-Ellison
1455 Energy Park Drive
St. Paul, MN 55108
641-0311

ทางๆกัน มยายามที่จะจำแนก การติดเป็นหลายอย่างทางด้านจิตใจ และทางด้านร่างกาย. คิดว่า คนเราเป็นอันตรายแต่ทางด้านตรง ดีร่างกาย. เช่นอย่างใดก็ดี, ถ้าเราใช้ยา ทางด้าน จิตใจมากๆ จะเร็วให้เรามีนิสัยต้อน ทางด้านสังคม, การประมิดกิว และ ด้านร่างกายของ เรา.

ความต้านทานแม่นหรือ? ความต้านทาน แม่นปะกิดการอันนึงที่ลดลงออกให้เห็น เช่นความต้องการในการเพิ่ม ปะริมาณของยาขึ้นเรื่อยๆ เพื่อจะรับนิสัยเท่าเก่า.ความต้านทานนี้ ได้เกิดขึ้นทางด้านร่างกาย, แต่ก็ยังแม่นเป็นหมิดในทุกกรณี.

ยาเป็นอันตรายบ่? ในตัวของมันเองแล้ว ยาบ่เป็นอันตราย. แต่เช่นอย่างใดก็ตาม, ยาทุกชนิดสามารถเป็นอันตรายได้. ปะสิดติมายของยา เกิดขึ้นจากหลายอย่างเหล่ ปะริมาณ ยาที่ใช้, ใช้ยาถี่แค่ใด, เหตุผลของการใช้ยา และ การใช้ยาร่วมกันหลายชนิด. น้ำหนัก, สัมมะ, อายุ, ความต้องการของผู้ใช้ยา และสิ่งแวดล้อม ยิ่งบอกเช่นปะสิดติมายของยาที่ร่างกาย ของคนดีแนวใด.

การเยียวยาด้วยยาหลายชนิดแม่นหรือ? การเยียวยาด้วยยาหลายชนิด แม่นการใช้ยา สอง ชิหลายชนิด ทางด้านจิตใจ โดยบ่แม่นทางด้านการแพทย์. การใช้ยาหลาย ชนิดร่วมกันเป็นสิ่งต้องมะดา. คนผู้ที่ถูกเยียวยา ด้วยยาชนิดนึงแล้ว ส่วนมากจะถูกเยียวยา ด้วยยาชนิดอื่น ซึ่งบางตัว ก็ใช้ร่วมกัน ชิบางตัวก็ใช้คนละเรื่อง. การใช้ยาหลายชนิดนี้ จะเร็วให้มี การเสี่ยงอันตรายหลายขึ้น. ตัวอย่าง การดื่มเหล้า และ ยานอนหลับ. ใช้ยาต่างให้หลายอย่าง ชิยาระวัง ร่วมๆกัน เป็นอันตรายหลาย.

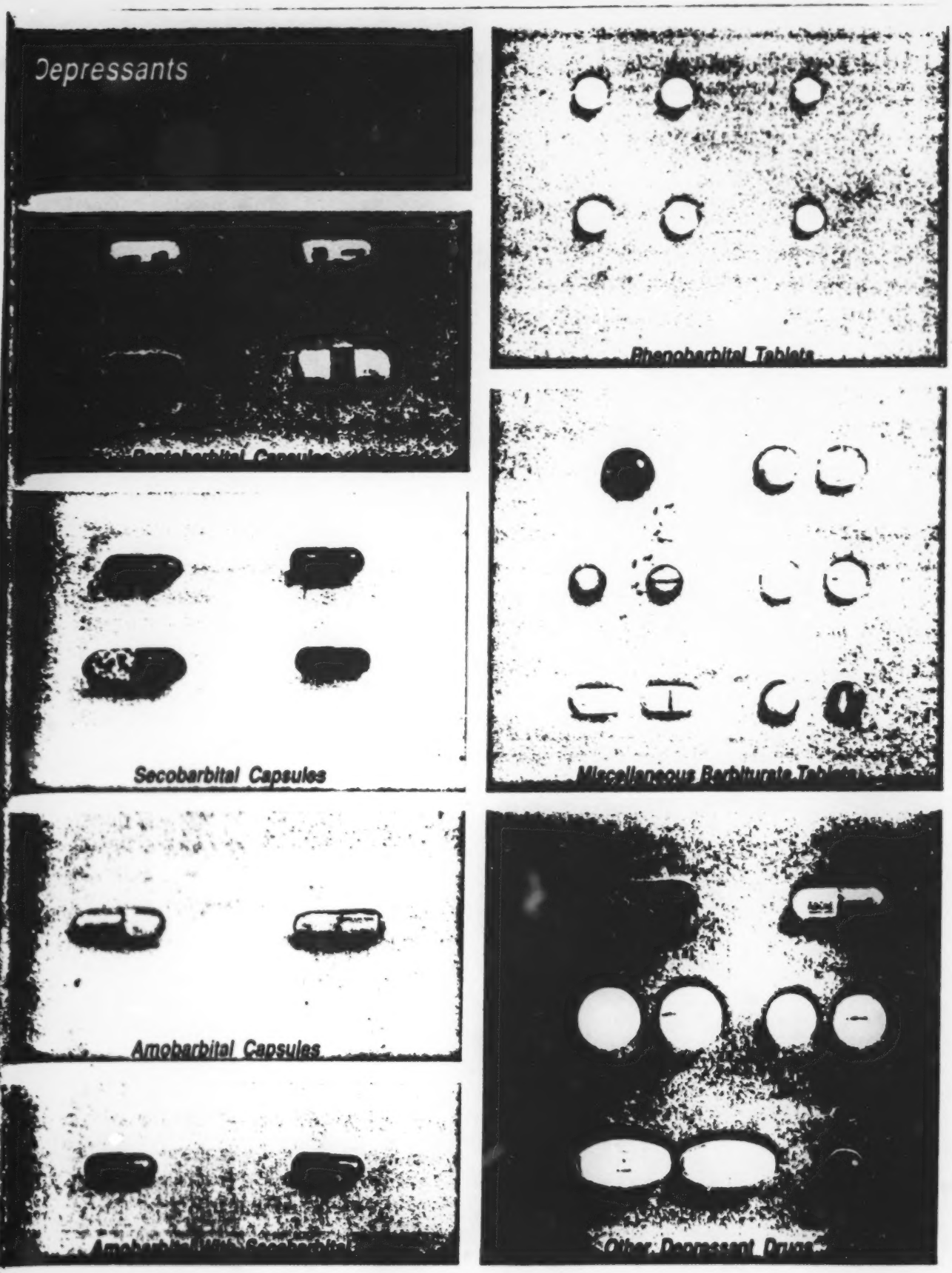
ผู้ที่ทดลองใช้ยา ก็จะเป็นคนติดยาบ่? บ่, ผู้ที่ใช้ยา ส่วนมากจะบ่กลาย เป็นคนติดยา. ความจริงแล้ว, ส่วนหลายคนเช่นนั้นก็บ่ได้เป็นคนใช้ยาเป็นประจำเลย.

การใช้ยา ในเวลาที่ผู้ยังมวยชิมานั้น มีความปลอดภัยบ่?

ผู้ยังตื่นมวยชิมา ควรมีความระมัดระวังเป็นมิเสดในการใช้ยา โดยบ่ได้รับการแนะนำ จากต่านหมอ. เช่นแม่นว่า ยาชนิดนั้น จะเป็นยาแก้ปวด (Aspirin) ก็ตาม.

---

[0]ชุดนี้ แจกจ่ายโดย : สมาคม ต่อต้านยาเสพติด. *Translated and promoted by Lao PTL* 430 Bryant Ave North., Minneapolis, MN 55405 ., ☎(612)374-2447., fax(612)374-2447. ● *เอกสารต้นฉบับOrigine : Drugs, Narcotics and Alcohol Abuse Prevention.* Minnesota Police and Peace Officers Association., Stuart-Bradley Productions, Inc., 1991. A Nevada Corporation. Pg.13-14. *Funded by* :State of MN, Department of Human Services, Chemical Dependency Division, 1995.



BEST COPY AVAILABLE

ການຊື້ຢາ ແລະ ການເຄື່ອນຍ້າຍຢາ ທີ່ຢູ່ໃນການຄຸ້ມຄອງນັ້ນແມ່ນຄິດແນວໃດ?

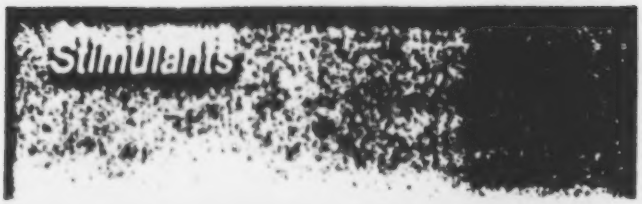
ການເປັນກັມມະສິດ ແມ່ນການມີຢາທີ່ຖືກຕ້ອງ ຫຼືບໍ່ຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍ ຊຶ່ງອາດຮັບມາຈາກທ່ານໝໍ ຫຼື ຮ້ານຂາຍຢາ ໂດຽມ ຫຼືບໍ່ມີໃບສັ່ງຢາ . ການຊື້ ແລະ ຂາຍຢາ ໂດຽຜິດກົດໝາຍໃນປະລິມານຕ່ຳ, ການເຄື່ອນ ຍ້າຍຢາ ຊຶ່ງລວມເຖິງຜິດກົດໝາຍ, ການແຈກຈ່າຍຂາຍ ຢາ ໃນປະລິມານສູງຈະຖືກປັບໃໝໃສ່ໂທດ ຕໍ່ໜ້າກົດໝາຍຈະໜັກຫຼືເບົາແມ່ນຂຶ້ນຢູ່ກັບກົດໝາຍຂອງ ປະເທດແລະ ຊນິດຂອງຢາ.

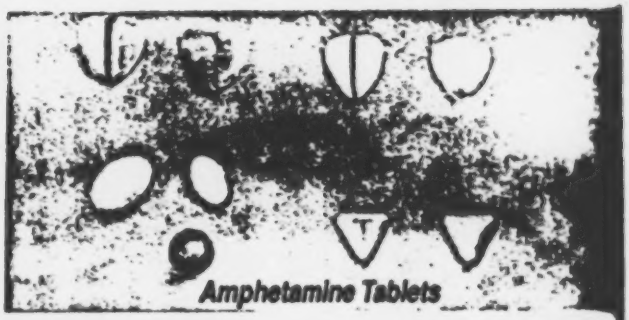
ມີການປິ່ນປົວວິທີໃດແດ່ ສຳລັບຜູ້ຕິດຢາ?

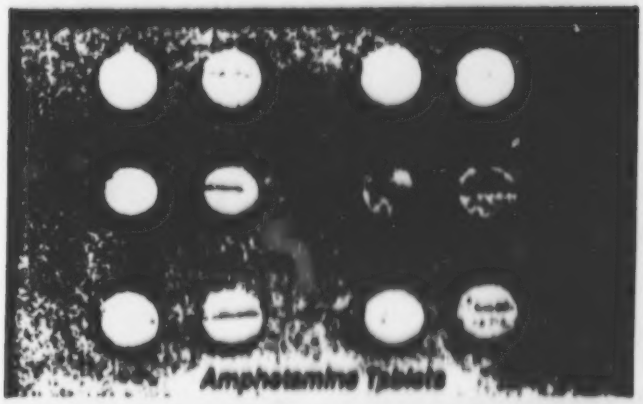
ຕ່ວາງບໍ່ຫ່າຍປີມານີ້, ວິທີການປິ່ນປົວແມ່ນ ມີຫຼາຍວິທີ ແລະກໍ່ມີການປ່ຽນແປງເລື້ອຍໆ ເພາະວ່າການປິ່ນປົວ ໂດຽໃຊ້ວິທີດຽວ ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ໝົດທຸກຄົນ ແລະ ທຸກຊນິດຢາ. ວິທີປິ່ນປົວຜູ້ຕິດຢາເສບຕິດ ກໍ່ແມ່ນການປິ່ນປົວຢູ່ໃນເຂດປອດຢາ ຫຼືວ່າປິ່ນປົວຢູ່ນອກໂຮງ ໝໍ ໂດຽໃຊ້ຢາ Methadone. ການປິ່ນປົວ ອາດປະສົມດ້ວຍການປຶກສາຊີ້ນຳ, ໃຫ້ຄຳແນະນຳຕ່າງໆ. ການ ປິ່ນປົວຄົນຕິດເຫຼົ້າ ຈະປິ່ນປົວທາງດ້ານຈິດສາດ ດ້ວຍບຸກຄົນ ຫຼື ດ້ວຍໝູ່ຄະນະ, ດ້ວຍສະມາຄົມ ຫຼືອົງການ ຊ່ວຍດ້ວຍຕົນເອງ. ບາງໂຄງການ ກໍ່ແມ່ນໃຫ້ການແນະນຳໃນໄລຍະສັ້ນເທື່ອ ສຸຂພາບ, ເຊັ່ນໂຮງຮຽນ, ໜ່ວຍຈິດສາດ ຫຼືອົງການອື່ນໆ.

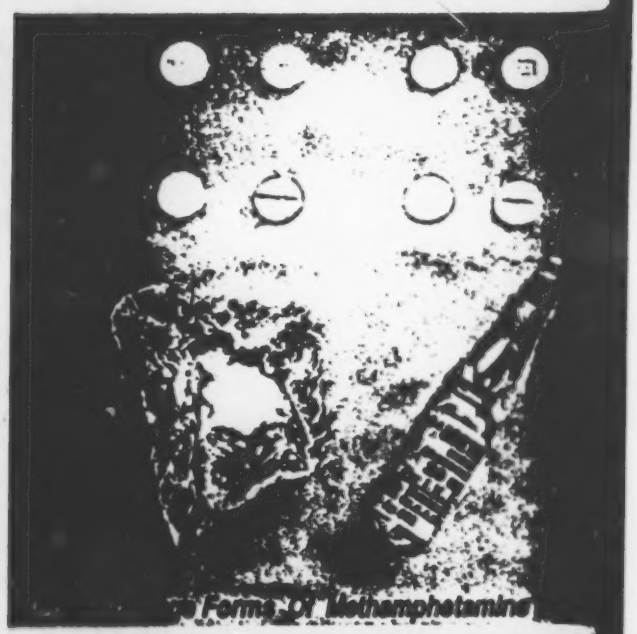
Translate. Chem1./ptvt

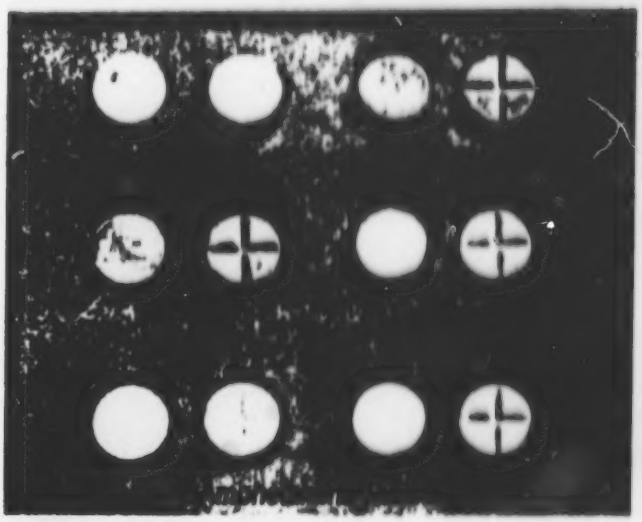
ᵒ*ປະເພດ ແລະນິທັດຮັດຂໂດຽ : ສະມາຄົມ ນັກສະກອນຊຸຂາວ.* *Translated and promoted by Law PT.* L 430 Bryant Ave North., Minneapolis, MN 55405 ., ☎(612)374-2447., ✉(612)374-2447. ● *ເອກະສານຕົ້ນບຸບOrigine : Drugs, Narcotics and Alcohol Abuse Prevention.* Minnesota Police and Peace Officers Association., Stuart-Bradley Productions, Inc., 1991. A Nevada Corporation. Pg.13-14. *Funded by* :State of MN, Department of Human Services, Chemical Dependency Division, 1995.

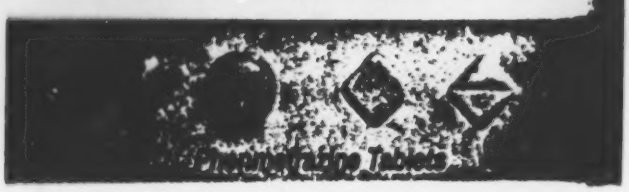












BEST COPY AVAILABLE

ຄັດຈາກຄູ່ມືການປ້ອງກັນ: Drugs, Narcotics and Alcohol Abuse Prevention., Minnesota Police and Peace Officers Association, Stuart-Bradley Productions. Inc., 1991. A Nevada Corporation. Pg. 37

Funded by : State of MN, Department of Human Services, Chemical Dependency Division, 1995.

ແປ ແລະ ພິມເຜີຍແຜ່ໂດຍ : ສະມາຄົມພໍ່ແມ່ ແລະ ຄູອາຈານ

Translated and Promoted by : ***Lao PTA*** **- Lao Parents and Teachers Association.** 430 Bryant Avenue North Minneapolis, MN 55405. ☎: (612)374-2447., 🖷 : (612)374-2447.

Alcohol Abuse & Prevention

ເຫຼົ້າ

□ *ເຫຼົ້າແມ່ນຫຍັງ?* ເຄື່ອງດື່ມທີ່ ປະກອບດ້ວຍທາດເຫຼົ້າ (Etanol), ເຄມີຍນຕົ້ວທາດຫາຣຕ່ວງ (Sedatives)ຮັດໃຫ້ຣະບົບປັນຊາປະສາດລວມ ອ່ອນເພັຽລົງ. ເຫຼົ້າ ແມ່ນຍລິຕມັນ ຊຶ່ງໄດ້ຮັບຈາກ ການປຸງແຕ່ງທາງດ້ານວິທຍາສາດ ຫຼືຈາກທັມມະຊາດ ເຊັ່ນ ຫມາກໄມ້, ພືດພັກ ແລະ ເມັດພືດ ທີ່ກ່ໃຫ້ເກີດທາດພົນເມົາ. ທາດພົນເມົາຂອງເຫຼົ້າ ທີ່ລະຫ້ອຍ ທາງດ້ານຈິດສາດນີ້ມີຢູ່ໃນ ເຫຼົ້າອະງຸ່ນ (Wine) , ເຫຼົ້າເບັຍ ແລະ ເຫຼົ້າເຄັດ. ເຫຼົ້າເຄົ້າລິຍ (Ethyl Alcohol) ແມ່ນທາດນ້ຳທີ່ບໍ່ມີສີ ແລະ ເປັນ ທາດໄວໄຟ. ເນື່ອງຈາກວ່າເຫຼົ້າໃຫ້ກາລ໌ຣີ (Calories) ມັນຈຶ່ງສາມາດຈັດເຂົ້າໃນຈຳພວກອາຫານໄດ້. ເບັຍທີ່ມີນ້ຳຫນັກ 12 ອ້ອນສ໌(ounces) (ເບັຍປອງນຶ່ງ) ມັນຈຸທາດເຫຼົ້າ ເທົ່າກັນກັບ ເຫຼົ້າໃນເຫຼົ້າອະງຸ່ນ 5 ອ້ອນສ໌ ຫຼືເທົ່າກັນກັບ ເຫຼົ້າທີ່ມີຄວາມແຮງ 86 proof 1.5 ອ້ອນສ໌.

□ *ຈຳນວນຄົນອາເມຣິກັນດື່ມເຫຼົ້າມີຫຼາຽປານໃດ?*

ຢ່າງນ້ອຍຄົນອາເມຣິກັນສອງສ່ວນສາມດື່ມເຫຼົ້າເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ. ໃນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຊາວຫນຸ່ມ ແລະ ຫຼາຍກ່ວາ 90% ມັກດື່ມເຫຼົ້າໃນເວລາທີ່ຮຽນຢູ່ຈຸດົມ. ນັບແຕ່ປີ 1975 ເປັນຕົ້ນມາ, ອັດຕາສ່ວນຈຳນວນຂອງຊາວຫນຸ່ມທີ່ດື່ມເຫຼົ້າ ບັງລະເມີເກົ່າຢູ່ ເຖິງແມ່ນວ່າ ມັນຈະເພີ້ມໃນຊຸມຊົນວັຍອື່ນກ່ຕາມ.

□ *ເປັນຫຍັງຄົນຈຶ່ງດື່ມເຫຼົ້າ ?* ຄົນເຮົາດື່ມເຫຼົ້າໃນເຫດຜົນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນວ່າດື່ມຕາມປະເພນີ, ຕາມ ລາສນາ, ດື່ມເປັນຢ່າ ດື່ມເພື່ອສັງຄົມ ແລະ ດື່ມເພື່ອເຫດຜົນສ່ວນຄົວ. ມີຫຼາຽຄົນຄິດວ່າຄົນເອງດື່ມເຫຼົ້າເພາະສັງຄົມ. ການດື່ມເຫຼົ້າ ເພື່ອສັງຄົມ ໃນເວລາມີງານຈະຖືວ່າເປັນການດື່ມຂນາດເບົາຫາຂນາດກາງ ທັງນີ້ເພື່ອສແດງອອກວ່າ ຄົນໄດ້ປັບຄົວໃຫ້ແຫດເຫມາະ ກັບສັງຄົມ, ເຂົ້າກັບຫມູ່ເພື່ອນ. ໃນການດື່ມເຫຼົ້າເພື່ອສັງຄົມນີ້ ຈະມີເຫດຜົນນ້ອຍຫຼືຫຼາຍ ແມ່ນຂຶ້ນກັບລາຍລັກອັກສນຂອງສັງຄົມນັ້ນ. ເຫຼົ້າອະງຸ່ນ ເວົ້າລເພາະ ແມ່ນມີປວັດເປັນມາແຕ່ຄົນບານ ສຳລັບຊົນເຜົ່າຕ່າງໆ. ໃນບາງລາສນາ,ກ່ໃຊ້ດື່ມໃນເວລາມີພິທີຮັບລັກລິດ. ບາງຄົນກ່ດື່ມ ເຫຼົ້າເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ ແລະ ກ່ເຊື່ອວ່າ ເວລາທີ່ຄົນເອງໄດ້ດື່ມມັນລົງໄປແລ້ວ ມັນຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເອງຮູ້ສຶກສບາຍໃຈຂຶ້ນ. ບາງຄົນ ດື່ມເຫຼົ້າ ເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເອງຫຼົງລືມກັບສິ່ງທີ່ມີຄວາມກະວົນກະວາຍໃນຈິດໃຈ ຫຼືຫຼົກຫນີ ຈາກສພາບຄວາມເປັນຈິງທີ່ຄົນເອງມີຢູ່.

□ *ເຫຼົ້າສົ່ງຜົນກະທົບຫຍັງແກ່ໃສ່ຮ່າງກາຍ?* ທາດເຫຼົ້າຖືກເຊື່ອມຊຶມເຂົ້າໄປໃນເສັ້ນເລືອດ ໂດຽຜ່ານທາງກະ ເພາະ ແລະ ລຳໄສ້ນ້ອຍ. ມີຫຼາຍປັດໃຈທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນດື່ມເຫຼົ້າສແດງປະຕິກິຣິຍາອອກຈາກການດື່ມເຊັ່ນ : ບໍ່ຣິມາດ ຂອງເຫຼົ້າທີ່ລະ ລິມໄວ້, ໄລຍະການລະລິມ, ອາຫານທີ່ມີໃນກະເພາະອາຫານ, ນ້ຳຫນັກຂອງຜູ້ດື່ມ, ອາຣົມ ແລະ ການເຄີຍຊິນຂອງຜູ້ດື່ມ. ເວລາດື່ມພ້ຽງນ້ອຍນຶ່ງ ເຫຼົ້າຈະເຮັດໃຫ້ຄົນມີລັກສນະມຶດງຽບ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ລຳໄສ້ນ້ອຍຄົນບາງຄົນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຢາກໃຫ້ຄົນອື່ນ ເຫຼົ້າອາດຈະ ເປັນປາຣະວັຍ ບ້ອນວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ ບາງພາກສ່ວນຂອງສມອງອ່ອນເພັຽ. ໃນເມື່ອທາດເຫຼົ້າໄດ້ເຂົ້າໄປປະປົນກັບເລືອດ ພາກສ່ວນອື່ນຂອງສມອງກ່ຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບດ້ວຍ. ເມື່ອດື່ມເຂົ້າໄປຫຼາຍພ່ຂນາດນຶ່ງແລ້ວ, ຜູ້ດື່ມອາດມີສຕິບ້າແຕກ, ມີອາການວິນ ວຽນ, ຈະຮູ້ສຶກ ມຶນຊາ, ຈະຂາດຄວາມຊົງຈຳ ແລະ ການຕັດສິນໃຈກ່ບ່ງບ່ຖືກຕ້ອງ. ເມື່ອດື່ມເຂົ້າໄປຫຼາຍໆກ່ວານັ້ນແລ້ວ, ຜູ້ດື່ມເຫຼົ້າຈະເຊ, ເວົ້າສຽງເຄືອ, ເຫັນພາບເປັນພິວໆ, ມີຄວາມຮູ້ສຶກດ້ານ, ປ່ຽນອາຣົມໄວ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມອົດທົນ. ເມື່ອດື່ມເຂົ້າໄປຫຼາຍໃນໄລຍະຄົນໆ ເຫຼົ້າຈະເຮັດໃຫ້ ບາງພາກສ່ວນ ຂອງສມອງອ່ອນເພັຽລົງ ແລະ ຈະສົ່ງຜົນສ້ອນໄປໃສ່ຣະບົບການປັນຊາຈັງຫວະເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ ແລະ ໃນທີ່ສຸດກ່ຈະ

---

[1] ຂໍ້ມູນຈາກ *Drug, Narcotics and Alcohol Abuse Prevention*., Minnesota Police and Peace Officers Association , Stuart-Bradley Productions Inc . 1991. Arevada Corporation. Pg. 37. ແປ ແລະ ພິມເຜີ່ຍແພ່ໂດຽ *(Translated and Promoted by)* : ສະມາຄົມພ່ແມ່ ແລະ ຄຸຣູ ລາວ *Lao PTA* Lao Parents and Teachers Association. 430 Bryant Ave. N., Minneapolis, MN 55405., ☎: (612)374-2447., fax : (612)374-2447 *Funded by* : State of MN. Department of HUman Services, Chemical Dependency Division, 1995.

BEST COPY AVAILABLE

Questions About . . .

Alcohol

What is Alcohol?

Beverage alcohol (ethanol), like sedatives, is a central nervous system depressant. It can be made synthetically or produced naturally by the fermentation of fruits, vegetables or grains. Alcohol is the psychoactive ingredient in wine, beer and distilled liquor. Ethanol, or ethyl alcohol, is a colorless, inflammable liquid. Since it contains calories it can also be classified as food. A twelve-ounce bottle of beer contains approximately the same amount of ethyl alcohol as five ounces of wine, or one and one-half ounces of 86 proof liquor.

How Many Americans Drink?

Approximately two-thirds of all adult Americans drink at least occasionally. Among adolescents, alcohol is the primary drug of choice. Over 90% of young people have tried alcohol by the end of their senior year in high school. Since 1975, alcohol use has remained relatively stable among youth although it continues at high levels.

Why Do People Drink?

People drink for a variety of cultural, religious, medical, social and personal reasons. Most people probably think of themselves as social drinkers. Social drinking is usually defined as the light to moderate drinking people participate in for "social" reasons. People use alcohol to relax at social gatherings, to celebrate an occasion, or to feel part of a group. There are probably as many reasons for social drinking as there are social situations. Wine, in particular, has a long history of use among different ethnic groups. In certain religions, it is an element of sacrament or ceremony. Some people drink alcohol occasionally because they believe it helps them feel better. Other people use alcohol in an attempt to forget their worries or escape the reality of a situation.

What are the Physical Effects of Alcohol?

Alcohol is absorbed into the bloodstream through the stomach and small intestine. Several factors influence the effects of alcohol, including the amount of alcohol consumed; the rate at which it is consumed; the presence of food in the stomach during consumption; and the individual's weight, mood, and previous experience with the drug. In small amounts, alcohol has a tranquilizing effect on most people, although it appears to stimulate others. It may act as a stimulant because it relaxes inhibitions due to the depression of certain parts of the brain. As more alcohol enters the blood, other areas of the brain are affected. With moderate drinking a person may experience flushing, dizziness, dulling of senses and impairment of coordination, reflexes, memory and judgment. Taken in larger quantities alcohol may produce staggering, slurred speech, double vision, dulling of senses, sudden mood changes and unconsciousness. Taken in larger quantities over a long period of time, death may occur due to depression of the parts of the brain that control breathing and heart rate. Alcohol can be very damaging when used in large amounts or over a long period of time. It can cause damage to the liver, heart, and pancreas. It may lead to malnutrition, gastrointestinal irritation, lowered resistance to disease and irreversible brain or nervous system damage. On the average, heavy drinkers shorten their life span by approximately ten years.

Can Alcohol Be Used in Combination with Other Drugs?

Using alcohol with other drugs, particularly sedatives, can be extremely dangerous. Alcohol can exaggerate or multiply the effects of these drugs and may result in coma or death.

What Effect Does Alcohol Have on the Human Fetus?

Research shows that women who drink during pregnancy run a risk of having children with fetal alcohol syndrome (FAS). Fetal alcohol syndrome is a

ເຮັດໃຫ້ຜູ້ດື່ມເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້. ເຫຼົ້າສາມາດຕ່ຳລາຍເຮົາໄດ້ ຖ້າດື່ ມເຂົ້າໄປຫຼາຽໆ ໃນໄລຍະຄົນໆ. ມັນສາມາດຕ່ຳລາຍກັບ, ສມາກຕິວໃຈ ແລະ ມ້າມ. ມັນອາດສາມາດເຮັດໃຫ້ກິນເຂົ້າບ່ເຊຍ, ມີອາຍແກສຢູ່ໃນລ່ຳໄສ້, ຮ່າງກາຍມີຄວາມສາມາດຕ້ານ ເຊ ື ອ ໄດ້ນ້ອຍ, ສມອງ ແລະ ຣະບົບປະສາດຈະຖືກຕ່ຳລາຍ. ໂດຽຕ່ຶວໄປແລ້ວ ຜູ້ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ຈະມີອາຍຸສັ້ນເຂົ້າປະມານ 10 ປ.

❑ ເຫຼົ້າສາມາດດື່ປະສົມກັບຢາຊນິດ ອ ນໄດ້ບ່?

ການດື່ມເຫຼົ້າປະສົມ ກັບຢາຊນິດອື່ນ ໂດຽສເພາະຢາຫາຽຕ່ອງ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກິດອັນຕຣາຍໄດ້ ເພາະເຫຼົ້າຊຸກຄັນ ແລະເພ ີ ມ ສ ວິຄຸນປະຕິກິຣິຍາ ແລະ ປະສິດທິພາບຂອງຢາໃຫ້ໄວ ແລະ ແຮງຂຶ້ນກ່ວາເກ່ົາ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ໃຊ້ເກິດໂລກຖອກທ້ອງ ແລະ ເຖິງແກ່ຄວາມ ຕາຍໄດ້.

❑ ເຫຼົ້າໃຫ້ຜົນສະທ້ອນແກ່ເດັກຢູ່ໃນຄ ພ ໄດ້ແນວໃດ?

ຜົນຂອງການຄົ້ນຄ້ວາ ໄດ້ຊ ້ ໃຫ້ເຫັນວ່າ ແມ່ຍິງດື່ມເຫຼົ້າໃນຊ່ວງຍ ້ ງຖ ມ ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກນ ້ ອຍໃນທ ້ ອງເກິດມ ີ ອາການຂອງໂຣກ ຕ່າງໆຢ່າງສ ້ ງລວມ Fetal Alcohol Syndrom (FAS) ໂຣກສ ້ ງລວມຕ ້ ງກ ່ າວໃຫ ້ ສແດງປະກິດການອອກຢ ່ າ ງ ຕ ່ ເ ນ ື ່ ອ ງ ຄ ີ ອັດຕາການເກິດຂອງເດັກນ ້ ອຍມ ີ ຕ ່ ຳ ແລະ ກ ່ ຍນາດນ ້ ອຍ. ໂຍມຕ ້ ນ ້ ຳ ມ ີ ລ ັ ກສນະຜ ິ ດປ ົ ກ ກ ິ , ມ ີ ຕ ິ ວ ນ ້ ອຍ ຮ ມ ລ ີ ນ ຂ ້ ຳ ງ ເ ຕ ້ ຍ ຍ ຳ ງ. ມ ີ ຣ ະ ບ ົ ບ ສ ູ ນ ກ ຳ ງ ນ ັ ນ ຊ ຳ ປ ະ ສ ຳ ດ ຄ ິ ກ ອ ນ ເ ຮ ັ ກ ໃ ຫ ້ ຄ ວ ຳ ມ ຮ ັ ບ ຮ ູ ້ ເ ຊ ື ່ ອ ມ ແ ລ ະ ກ ຳ ນ ະ ຕ ຳ ມ ີ ຄ ວ ຳ ມ ລ ັ ບ ລ ິ ນ . ແ ມ ່ ຍ ິ ງ ດ ູ ່ ດ ື ່ ມ ເ ຫ ຼ ົ ້ ຳ ຫ ນ ັ ກ ໃ ນ ຊ ວ ລ ຳ ທ ີ ່ ຕ ັ ້ ງ ຄ ຳ ພ ຳ ມ ີ ຈ ະ ມ ີ ອ ັ ດ ຕ ຳ ກ ຳ ນ ຫ ຼ ຸ ດ ເ ສ ້ ຳ ງ ລ ູ ກ ສ ູ ງ ແ ລ ະ ກ ່ ຳ ຍ ຄ ລ ູ ກ ກ ່ ອ ນ ກ ຳ ນ ົ ດ ກ ຳ ນ ເ ກ ີ ດ ຄ ລ ິ ກ ດ ້ ວ ຍ .

❑ ຜົນສະທ້ອນແກ່ ຄວາມອາດສາມາດໃນການຂັບຂ ີ ຍ ານພ ຳ ຫ ະ ນ ະ ໄ ດ ້ ແ ນ ວ ໃ ດ ?

ເຫຼົ້າ ກ ່ ແ ມ ່ ນ ປ ັ ດ ຈ ັ ຍ ນ ຶ ່ ງ , ປ ະ ມ ຳ ນ 50% ມ ີ ສ ່ ວ ນ ເ ຮ ັ ດ ໃ ຫ ້ ເ ກ ິ ດ ມ ີ ກ ຳ ນ ຕ ຳ ຍ ໃ ນ ທ ້ ອ ງ ຖ ນ ິ ນ . ປ ະ ຣ ິ ມ ຳ ນ ໃ ດ ນ ຶ ່ ງ ຂ ອ ງ ເ ຫ ຼ ົ ້ ຳ ສ ຳ ມ ຳ ດ ເ ຮ ັ ດ ໃ ຫ ້ ຄ ວ ຳ ມ ສ ຳ ມ ຳ ດ ໃ ນ ກ ຳ ນ ຂ ັ ບ ລ ິ ດ ຂ ອ ງ ຄ ົ ນ ຢ ູ ່ ນ ຶ ່ ງ ເ ລ ື ່ ອ ມ ເ ສ ຽ ໄ ປ ໄ ດ ້ . ມ ັ ນ ສ ທ ້ ອ ນ ໃ ສ ່ ກ ຳ ນ ເ ຫ ັ ນ ເ ບ ົ ້ ຳ , ໃ ສ ່ ກ ຳ ນ ຍ ັ ນ ຊ ຳ ກ ຳ ມ ຊ ຸ ້ ນ ແ ລ ະ ກ ຳ ນ ກ ະ ຕ ຳ . ກ ຳ ນ ດ ື ່ ມ ເ ຫ ຼ ົ ້ ຳ ເ ຕ ື ່ ອ ນ ຶ ່ ງ ຈ ະ ເ ຮ ັ ດ ໃ ຫ ້ ຄ ວ ຳ ມ ວ ຽ ງ ໄ ວ ແ ລ ະ ຄ ວ ຳ ມ ທ ຸ ່ ນ ຫ ່ ຽ ງ ແ ນ ່ ນ ອ ນ ຫ ຼ ຸ ດ ນ ້ ອ ຍ ຖ ອ ຍ ລ ົ ງ . ເ ພ ີ ່ ມ ຄ ວ ຳ ມ ເ ຂ ັ ້ ມ ຂ ຸ ້ ນ ຂ ອ ງ ເ ຫ ຼ ົ ້ ຳ ຂ ຶ ້ ນ ຕ ົ ້ ມ ນ ຶ ່ ງ ເ ພ ີ ່ ມ ຄ ວ ຳ ມ ຮ ຽ ງ ຍ ຳ ກ ຂ ຶ ້ ນ ຕ ົ ້ ມ .

❑ ຄ ົ ນ ສ ຳ ມ ຳ ດ ກ ຳ ຍ ເ ປ ັ ນ ທ ຳ ດ ຂ ອ ງ ເ ຫ ຼ ົ ້ ຳ ໄ ດ ້ ແ ນ ວ ໃ ດ ?

ຄ ວ ຳ ມ ຕ ້ ຳ ນ ເ ຊ ້ ອ ເ ຫ ຼ ົ ້ ຳ ເ ພ ີ ່ ມ ຂ ຶ ້ ນ ແ ມ ່ ນ ນ ຳ ໄ ປ ສ ູ ່ ຄ ວ ຳ ມ ເ ປ ັ ນ ທ ຳ ດ ຂ ອ ງ ເ ຫ ຼ ົ ້ ຳ ທ ຳ ງ ດ ້ ຳ ນ ຮ ່ ຳ ງ ກ ຳ ຍ . ຈ ຳ ກ ບ ່ ອ ນ ບ ໍ ່ ເ ຫ ຼ ົ ້ ຳ ຈ ່ ຳ ກ ຳ ຍ ມ ຳ ເ ປ ັ ນ ສ ່ ວ ນ ບ ່ ຳ ໃ ນ ກ ຳ ນ ເ ຮ ັ ດ ວ ຽ ກ ຢ ່ ຳ ງ ເ ປ ັ ນ ປ ົ ກ ກ ະ ຕ ິ ຂ ອ ງ ຄ ົ ນ . ຄ ວ ຳ ມ ເ ປ ັ ນ ທ ຳ ດ ທ ຳ ງ ດ ້ ຳ ນ ຮ ່ ຳ ງ ກ ຳ ຍ ໄ ດ ້ ໃ ຫ ້ ລ ັ ກ ສ ນ ະ ດ ້ ວ ຍ ກ ຳ ນ ປ ະ ກ ິ ດ ຄ ິ ວ ຂ ອ ງ ອ ຳ ກ ຳ ນ ຊ ຸ ກ ຕ ິ ດ ທ ັ ນ ທ ິ ໃ ນ ເ ມ ື ່ ອ ຕ ຳ ດ ບ ່ ເ ລ ີ ່ ມ ຕ ົ ້ ດ ື ່ ມ ເ ຫ ຼ ົ ້ ຳ .. ອ ຳ ກ ຳ ນ ຊ ຸ ກ ຕ ິ ດ ປ ະ ກ ອ ບ ດ ້ ວ ຍ ກ ຳ ນ ສ ັ ່ ນ ມ ື , ກ ຳ ນ ຳ ກ ເ ວ ້ ຳ ວ ຈ ນ , ນ ັ ກ ກ ິ ນ ຈ ວ ຳ ນ , ກ ິ ນ ບ ່ ເ ຊ ຍ , ມ ີ ຄ ວ ຳ ມ ປ ວ ດ ແ ລ ະ ສ ັ ່ ນ ໄ ປ ຕ ົ ່ ວ ທ ຸ ກ ບ ່ ອ ນ ໃ ນ ຮ ່ ຳ ງ ກ ຳ ຍ . ຜ ູ ້ ດ ື ່ ມ ເ ຫ ຼ ົ ້ ຳ ອ ຳ ດ ມ ີ ຄ ວ ຳ ມ ຊ ຳ ນ ິ ຊ ຳ ນ ຳ ນ ຕ ່ ຳ ຄ ວ ຳ ມ ມ ຶ ນ ເ ມ ົ ຳ ມ ຳ ແ ລ ້ ວ ນ ັ ້ ນ ແ ຮ ່ ງ ສ ແ ດ ງ ອ ອ ກ ໃ ຫ ້ ເ ຫ ັ ນ ໄ ດ ້ ແ ຈ ້ ງ ເ ຖ ິ ງ ອ ຳ ກ ຳ ນ ຊ ຸ ກ ຕ ິ ດ ຈ ຳ ກ ເ ຊ ້ ອ ເ ຫ ຼ ົ ້ ຳ ແ ລ ະ ອ ຳ ດ ສ ຳ ມ ຳ ດ ນ ຳ ໄ ປ ສ ູ ່ ຄ ວ ຳ ມ ຕ ຳ ຍ ກ ່ ໄ ດ ້ .

ຂ ້ ອ ມ ູ ນ ຂ ອ ງ ສ ຳ ທ ຳ ນ ະ ນ ຳ ນ ຳ : *Drug, Narcotics and Alcohol Abuse Prevention.*, Minnesota Police and Peace Officers Association , Stuart-Bradley Productions Inc 1991. Anevada Corporation. Pg. 37. ຂ ຽ ນ ແ ລ ະ ພ ິ ມ ພ ່ ຈ ຳ ໜ ່ ຳ ຍ (*Translated and Promoted by*) : ສ ະ ມ ຳ ຄ ົ ມ ນ ັ ກ ຮ ຽ ນ ແ ລ ະ ຄ ູ ອ ຳ ຈ ຳ ນ *Lao PTA* Lao Parent and Teacher Association. 430 Bryant Ave. N., Minneapolis, MN 55405., ☎ (612)374-2447 , ✉ : (612)374-2447 *Funded by* : State of MN. Department of HUman Services.

ຂ ້ ອ ມ ູ ນ ຂ ອ ງ ສ ຳ ທ ຳ ນ ະ ນ ຳ ນ ຳ : *Drug, Narcotics and Alcohol Abuse Prevention.*, Minnesota Police and Peace Officers Association , Stuart-Bradley Productions Inc 1991. Anevada Corporation. Pg. 37. ຂ ຽ ນ ແ ລ ະ ພ ິ ມ ພ ່ ຈ ຳ ໜ ່ ຳ ຍ (*Translated and Promoted by*) : ສ ະ ມ ຳ ຄ ົ ມ ນ ັ ກ ຮ ຽ ນ ແ ລ ະ ຄ ູ ອ ຳ ຈ ຳ ນ *Lao PTA* Lao Parent and Teacher Association. 430 Bryant Ave. N., Minneapolis, MN 55405., ☎ (612)374-2447 , ✉ : (612)374-2447 *Funded by* : State of MN. Department of HUman Services Chemical Dependency Division, 1995.

series of symptoms which typically include small size and low birth rate. Facial characteristics, such as small head size, and thin upper lips; and impairment of the central nervous system resulting in learning and behavioral disorders are symptoms of the syndrome. Women who drink heavily during pregnancy have a higher rate of miscarriages and premature births. FAS remains the third leading cause of mental retardation among newborn infants although it is totally preventable. At this time, there is no level of alcohol use during pregnancy that is known to be safe. The best way to avoid any risk of FAS is to abstain during pregnancy.

How Does Alcohol Affect Driving Ability?

Alcohol is a contributing factor in approximately 50 percent of all highway deaths. Any amount of alcohol can impair a person's ability to drive. Alcohol affects vision, perception, muscle control and reaction time. Even after one drink, a person's speed and accuracy can be reduced. Concentration on more than one task at a time becomes increasingly difficult.

Can a Person Become Dependent on Alcohol?

Increased tolerance to alcohol may lead to physical dependence. At that point, alcohol becomes part of a person's normal physical functioning. Physical dependence is characterized by the presence of withdrawal symptoms when use is discontinued suddenly. Withdrawal symptoms include jumpiness, sleeplessness, sweating, poor appetite, severe trembling and convulsions. The user may experience delirium tremors, which is the most extreme effect of alcohol withdrawal and may lead to death.

What is Alcoholism?

Alcoholism is a disease characterized by the drinker's inability to control his/her use. The individual experiences negative consequences resulting from use which affects families, friends and jobs. The reasons why people abuse alcohol and how seriously that abuse affects their lives may be more important in determining alcoholism than how long or how much they drink.

Approximately 10 million Americans are problem drinkers or alcoholics. More adult women are drinking today than ever before. It's estimated that as many as half the alcoholics in this country are women. Some ethnic and cultural groups experience higher rates of alcoholism. Alcohol remains a major drug of abuse in American society today.

❑ ໂຣກຂີ້ເຫຼົ້າແມ່ນຫຍັງ?

ໂຣກຂີ້ເຫຼົ້າ ແມ່ນພະຍາດຊະນິດນຶ່ງ ທີ່ໃຫ້ລັກສະນະໂດຽບຜູ້ດື່ມເຫຼົ້າບໍ່ອາດສາມາດຍັບຍັ້ງການດື່ມຂອງຕົນເອງ ໄດ້. ຜົນໄດ້ຮັບຂອງ ສ່ວນບຸກໃນການດື່ມເຫຼົ້າ ມັກເຄີຽມີຜົນສະທ້ອນໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ວຽກງານ.

ປະຊາຊົນຊາວອາເມຣິກັນ ປະມານ 10 ລ້ານ ຄົນ ມີບັນຫານັກດື່ມ ຫຼື ຄົນດື່ມເຫຼົ້າ. ໃນປະຈຸບັນ ບົ່ງສາວດື່ມຫຼາຍກ່ວາໃນອະດີດ. ຕາມການຄາດຄະເນແລ້ວ ເກືອບເຄິ່ງນຶ່ງຂອງຈຳນວນຄົນ ແມ່ນຜູ້ບົ່ງເປັນຄົນດື່ມເຫຼົ້າ. ບາງຊົນຊາດ ແລະ ບາງວັດທະທັມ ມີກ່ມີຄວາມນິ ເຄີຍ ແລະ ອັດຕາສ່ວນຫຼວງຫຼາຍເປັນຄົນຂີ້ເຫຼົ້າ. ເຫຼົ້າ ໄດ້ກາຍມາເປັນຫາດຢາມຶນເມົາໃນສັງຄົມອາເມຣິກາ ໃນປະຈຸບັນ.

---

[2] ຫັດຈາກ ຄວາມຮ່ວມມືຕ້ານ : *Drug, Narcotics and Alcohol Abuse Prevention*., Minnesota Police and Peace Officers Association, Stuart-Bradley Productions Inc., 1991. Arevada Corporation. Pg. 37. *ແປ ແລະ ພິມເຜີຍແຜ່ (Translated and Promoted by)* : ສະມາຄົມພໍ່ແມ່ ແລະ ຄູອາຈານ *Lao PTA* Lao Parents and Teachers Association. 430 Bryant Ave. N., Minneapolis, MN 55405, ☎: (612)374-2447., 🖷: (612)374-2447 *Funded by*: State of MN. Department of Human Services.

ເຫຼົ້າສາມາດທຳຮ້າຍ
ຕົວເຮົາເອງ, ຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ສັງຄົມ

ALCOHOLISM HURTS
SELF- FAMILY- FRIENDS-COMMUNITY

<u>ເຫຼົ້າເຮັດຫຍັງຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ :</u>

ການກິນເຫຼົ້າສາມາດນຳມາໄດ້ ຊຶ່ງຄວາມມ່ວນຊື່ນ ແລ່ະ ເຣຮາ ໃນສະພາວະການຂອງສັງຄົມ. ມີຫຼາຍຄົນທີ່ດື່ມເຫຼົ້າ ແບບເບົາບາງ ແລະ ກໍ່ບໍ່ໄດ້ເກີດມີບັນຫາຫຍັງ. ແຕ່ໃນເມື່ອໄດ້ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍເກີນຄວນ, ພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ເວົ້າຈາບໍ່ຈະແຈ້ງ, ຍ່າງໄປມາກໍ່ເຊຊັດເຊຊາຍຊົ່ວຕົວບໍ່ຫ່ຽງ. ຖ້າຫາກລົບຕໍ່ດື່ມໄປອີກ ບາງເທື່ອອາດໝົດສະຕິໄປກໍ່ມີ ແລະ ບາງເທື່ອຢູ່ຕໍ່ຕັ້ງສະຕິບໍ່ໄດ້ນັ້ນ ອາດເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄປກໍ່ມີ ຍ້ອນຫາດເຫຼົ້າເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈ ແລະ ປອດຢຸດທຳງານ.

ພວກທີ່ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ບໍ່ມັກຈະຄິດບຳລຸງກິນອາຫານ ແລະ ໃນທີ່ສຸດ ພວກເຂົາເຈົ້າຈະກາຍເປັນຄົນອ່ອນເພັຽ ບໍ່ມີເຫື່ອ ແຮງ, ຂາດກຳລັງ ແລະ ມັກຈະເຈັບເປັນໄດ້ງ່າຍ.

ພວກຂີ້ເຫຼົ້າ ມັກຈະເກີດມີອາການເຈັບຫົວ, ເຈັບທ້ອງ, ເມື່ອຍ ແລະ ໃຈຮ້າຍຢູ່ເລື້ອຍໆ. ພວກເຂົາເຈົ້າ ບໍ່ມກັຍອມຮັບ ວ່າ ບັນຫາເລົ່ານີ້ ແມ່ນເກີດຂຶ້ນຈາກການດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍເກີນຄວນ.

ຫຼັງຈາກທີ່ດື່ມໄດ້ໃນຫຼາຍໆປີ, ເຫຼົ້າສາມາດທຳລາຍ ກະເພາະ, ຫົວໃຈ ແລະ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຕັບ. ມີແຕ່ຢຸດເຊົາ ດື່ມເຫຼົ້າ ເພາະການຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານຢຸກຢາບໍ່ອາດສາມາດເປັນໄປໄດ້: ດື່ມເຫຼົ້າເກີນຂອບເຂດ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງຜູ້ ກິນເຫຼົ້ານັ້ນເຂົ້າໄປໄດ້ 10 ຫາ 12 ປີ.

ສຳລັບຜູ້ຍິງຖືພາ, ຖ້າດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ຈະເຮັດໃຫ້ລູກໃນທ້ອງມີການ. ອັນຕະຣາຍ ຈະເພີ່ມຂຶ້ນສູງໄປກ່ວານັ້ນ ຖ້າຫາກກິນ ດື່ມຕໍ່ໄປອີກ. ມານດາຜູ້ທີ່ດື່ມເຫຼົ້າຫນັກໃນເວລາຖືພາ ອາດເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍໃນທ້ອງ ມີການທາງດ້ານຈິດ, ມ້ອມຕົ້ວໃບໜ້າ, ຫົວໃຈ ແລະ ແຄ່ງຂາ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະດື່ມເຫຼົ້າບໍ່ຫຼາຍ ແຕ່ມັນກ່ອັນຕະຣາຍຕໍ່ເດັກທີ່ເກີດໃຫມ່ຢູ່ດີ, ມີນ້ຳໜັກນ້ອຍ ແລະ ອາດເກີດມີການຫຼຸລູກໄດ້. ສະນັ້ນໃນເວລາຖືພາ, ມານດາຄວນຫຼີກເວັ້ນຈາກການດື່ມເຫຼົ້າ.

<u>ດື່ມເຫຼົ້າແລ້ວຂັບຣົດ :</u>

ຜູ້ທີ່ດື່ມເຫຼົ້າຂັບຣົດ ເປັນສາເຫດສ່ວນໃຫຽ່ທີ່ກ່ໃຫ້ເກີດອຸບັດຕິເຫດຕາມຫ້ອງຖນົນ ໃນຣັຖມິນີໂຊຕາ. ຈຳນວນຄົນທີ່ຕາຍ ໃນຫ້ອງຖນົນ ເຄິ່ງນຶ່ງມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງກັບການກິນເຫຼົ້າ. ໃນຣັຖມິນີໂຊຕາ, ມັນເປັນເຣ້ືອງທີ່ຜິດກົດໝາຍ, ຖ້າດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ ຢາເສບຕິດມຶນເມົາແລ້ວຂັບຣົດ.

BEST COPY AVAILABLE

What alcohol does to your body

Drinking can be fun and pleasant in social situations. Many people can drink in moderation and not have any problems. But when people drink too much, they may have trouble speaking clearly and may walk in an unsteady way. If they continue to drink they may pass out. Sometimes people who pass out die because alcohol stops their heart and lungs from working.

People who drink too much often do not care about eating and they become weak and lack energy. Because they do not eat healthy foods, it is easier for them to get sick.

Problem drinkers often have headaches, upset stomachs and are tired and irritable. They do not want to admit these problems are caused by drinking too much.

After many years, alcohol can cause problems with the stomach, heart and especially the liver. Unless drinking is stopped, and without medical help these problems can lead to death. Excessive drinking can shorten a person's life by 10 to 12 years.

For pregnant women you run the risk of permanently harming your baby if you drink. The risk increases the more you drink. Mothers who drink heavily during their pregnancy may have babies that are mentally retarded and may have abnormalities of the face, heart and limbs. Even if you don't drink much there is a danger of decreased birth weight and even of miscarriage. When pregnant avoid all use of alcohol.

Drinking and driving

Drinking drivers are the major cause of car accidents in Minnesota. Alcohol is involved in half of all highway deaths. In Minnesota it is against the law to drive a car while under the influence of alcohol or other drugs.

Minnesota laws punish drunk drivers by fining them, taking their licenses away or making them spend time in jail.

Family members are often scared to ride with a drinking driver, but may be afraid to say anything. To protect their life and your own, let someone sober drive.

People who choose not to drink

Sometimes doctors tell people not to drink. Sometimes people choose not to drink for religious reasons. Some people have had a drinking problem in the past and now find it better to not drink at all. Good friends respect the choice not to drink and offer support when they hear the reasons.

ກົດໝາຍຂອງຣັຖມີນິໂຊຕາ ຈະລົງໂທດຜູ້ລັບຂີ້ຍານມາສະບະ ທີ່ມີນເມົາ ດ້ວຍການປັບໃໝ, ຢຶດເອົາໃບຂັບຂີ່ ແລະ ເອົາເຂົ້າຈຳຄຸກ.

ສະມາຊິກພາຍໃນຄອບຄົວ, ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ບໍ່ຢາກຂີ່ຣົດນຳຜູ້ລັບທີ່ເມົາເຫຼົ້າ, ແຕ່ກໍ່ບໍ່ກ້າຍອກຮັ້ງໄດ້ແກ່ຜູ້ລັບ. ເພື່ອ ປ້ອງກັນຊີວິດຂອງຜູ້ໂດຽສານ ແລະ ຜູ້ລັບເອງ ຄວນປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ອື່ນລັບແທນ.

☠ ຄົນທີ່ເລືອກບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ:

ບາງຄັ້ງທ່ານຕ້ມບອກຄົນບໍ່ໃຫ້ດື່ມເຫຼົ້າ. ບາງຄັ້ງປະຊາຊົນເອງ ກໍເລືອກບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ ເນື່ອງດ້ວຍເຫດຜົນທາງດ້ານ ສາສນາ . ບາງຄົນທີ່ເຄີຍມີບັນຫາ ຈາກການດື່ມເຫຼົ້າມາກ່ອນ ແລະ ມາຮອດປະຈຸບັນ ກໍຮູ້ສຶກສະບາຍດີຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າໃນເມື່ອເຊົາ ດື່ມເຫຼົ້າ. ເມື່ອນທີ່ດີ ຄວນນັບຖືການຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາ ໃນເມື່ອເຂົາຕາກເຊົາດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ພ້ອມດຽວກໍ່ໃຫ້ການສນັບສນຸນ ແລະ ໃຫ້ກຳລັງໃຈແກ່ເຂົາເຈົ້າ.

☠ ເຫຼົ້າສ້າງເຫດຮ້າຍໃສ່ຄອບຄົວຂອງທ່ານ.

ຍົກສະຫ້ອນບາງຢ່າງມີຄື :

- ຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ຄອບຄົວ ອາດມີການຂາດຕົກບົກພ່ອງ ແລະ ລືມເລັ່ຽໄປ. ຕົວຢ່າງ : ການເບິ່ງແຍງຮັກສາ ແລະ ນິວຣະບັດລູກເຕົ້າ, ການຮັກສາອະນາໄມຍເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງ ໃຫ້ສອາດ ແລະ ປອດໄພ.
- ເງິນຄຳກຳແກ້ວ ອາດຖືກໃຊ້ຈ່າຍໄປຍ້ອນເຫຼົ້າ ແທນທີ່ຈະຊື້ອາຫານການກິນ, ເຄື່ອງນຸ່ງຂອງຖື, ຫຍ້ມາອາໄສ ແລະ ຢຸກຢາ ແລະ ອື່ນໆ ທີ່ຈຳເປັນ ແລະ ຕ້ອງການ.
- ເກີດມີການຍິດຖຽ ຕິດ່ອກັນ ຣະຫວ່າງຜົວເມັ່ຽ, ແລະ ຣະຫວ່າງລູກກັບພ່ແມ່.
- ຄົນຂັ້ເຫຼົ້າ ອາດມີຫນ້ສິນລົ້ນພົ້ນຕົວ ແລະ ດ້ວຍເຫດນັ້ນ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ ຄອບຄົວບ່ສາມາດມີໄດ້.
- ຄົນຂັ້ເຫຼົ້າ ແລະ ຄອບຄົວ ອາດເກີດມີຄວາມເສັ່ຽຫນ້າ ແລະ ຣະອາຍໃຈຕໍ່ສັງຄົມ.
- ຄົນຂັ້ເຫຼົ້າບ່ອາດສາມາດ ຄ້ຳຊູ ແລະ ນຳພາຄອບຄົວ ແລະ ມີແຕ່ຕ້ອງການຢາກຈະຊ່ເຫ່ືອແຕ່ຫົນຣອບຂອງສັງຄົມ.
- ຄວາມເຊື່ອຖືໄວ້ວາງໃຈ ແລະ ຄຸນສົມບັດຕໍ່ສັງຄົມ ອາດສູນເສັ່ຽໄປ.
- ຄວາມຮັກແພງ, ຄວາມຖືກຕ້ອງປອງດອງກັນໃນສັງຄົມ ອາດຫມົດໄປຍ້ອນການເບ່ືອເມົາຈາກເຫຼົ້າ.

☠ ຖ້າສະມາຊິກພາຍໃນຄອບຄົວດື່ມເຫຼົ້າຕາຍໂມດ:

ຖ້າສະມາຊິກພາຍໃນຄອບຄົວ ຕາກດື່ມເຫຼົ້າເກ່ນຂອບເຂດ, ພວກເຂົາບ່ສາມາດຢຸດເຊົາດື່ມດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ອາດ ຕ້ອງການໃຫ້ມີການຊ່ວຍເຫຼ່ືອ.

ສະມາຊິກພາຍໃນຄອບຄົວ ສ່ວນຫຼາຍຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍ ໃນເມ່ືອໄດ້ເຫັນຄວາມຫຽ້ງເຫຽ້ງລັ້ນລົ້ນ ທີ່ໄດ້ຮັບຈາກເຫຼົ້າ. ພວກ ເຂົາ ຈະດ່າວ່າຄົນຂັ້ເຫຼົ້າ ແລະ ຄິດວ່າຕໍ່ໄວ້ວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າຈະມ່ຄວາມສຸກ ຖ້າຄົນຂັ້ເຫຼົ້າຕາກເຊົາດື່ມ. ໃນຫຼາຍປ່ຕ່ມາ ຄວາມ ຮູ້ສຶກຂອງພວກ ສາມາດປ່ຽນໄປເປັນຄວາມກຽດຊັ່ງໃຫ້ຄົນຂັ້ເຫຼົ້າ.

ວິທ່ຄິດທ່ດ່ກ່ວາ ສຳລັບຄົນທ່ບ່ສາມາດຢຸດເຊົາດື່ມເຫຼົ້າໄດ້ ແມ່ນຮັດແນວໃດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈວ່າ ເຂົານ້ເປັນພຍາດ ມ່ເຊ້ືອໂຣກເຂົ້າບ້ງຮົດ. ຢ່າມ່ວເມ່ົາຄຶດນຳແຕ່ບັນຫາທ່ເຂົາດື່ມ, ຄວາມຮູ້ສຶກຽວ້ກຍາຍຂອງເຂົາ , ມ່ຄວາມອ່ດທ້ສ້ງສານ ແລະ ກຽດຊັ່ງເຂົາ ຊ່ງຕ້ງຫມ່ດດັ່ງກ່າວກ່ບ່ອາດສາມາດຊ່ວຍຮັ້ງເຂົາໄດ້.

Alcohol abuse and your family

Some effects are:

—Family responsibilities may be neglected. For example: caring properly for the children, keeping the house clean and safe.

—Money may be spent on alcohol that the family needs for food, shelter, clothing or medicine.

—Fighting may occur between husbands and wives and between children and parents.

—The drinker may incur large debts which the family cannot afford.

Alcohol abuse and the community

Some effects are:

—The drinker may withdraw from community activities.

—The family and the drinker may lose face in the community.

—The drinker may be unable to support their families and may need to rely on community resources.

—Spiritual beliefs and values may be discarded.

—The harmony of the community may be disrupted by alcohol abuse.

If a family member drinks too much

If a family member drinks excessively, they probably cannot stop drinking by themselves and may need help.

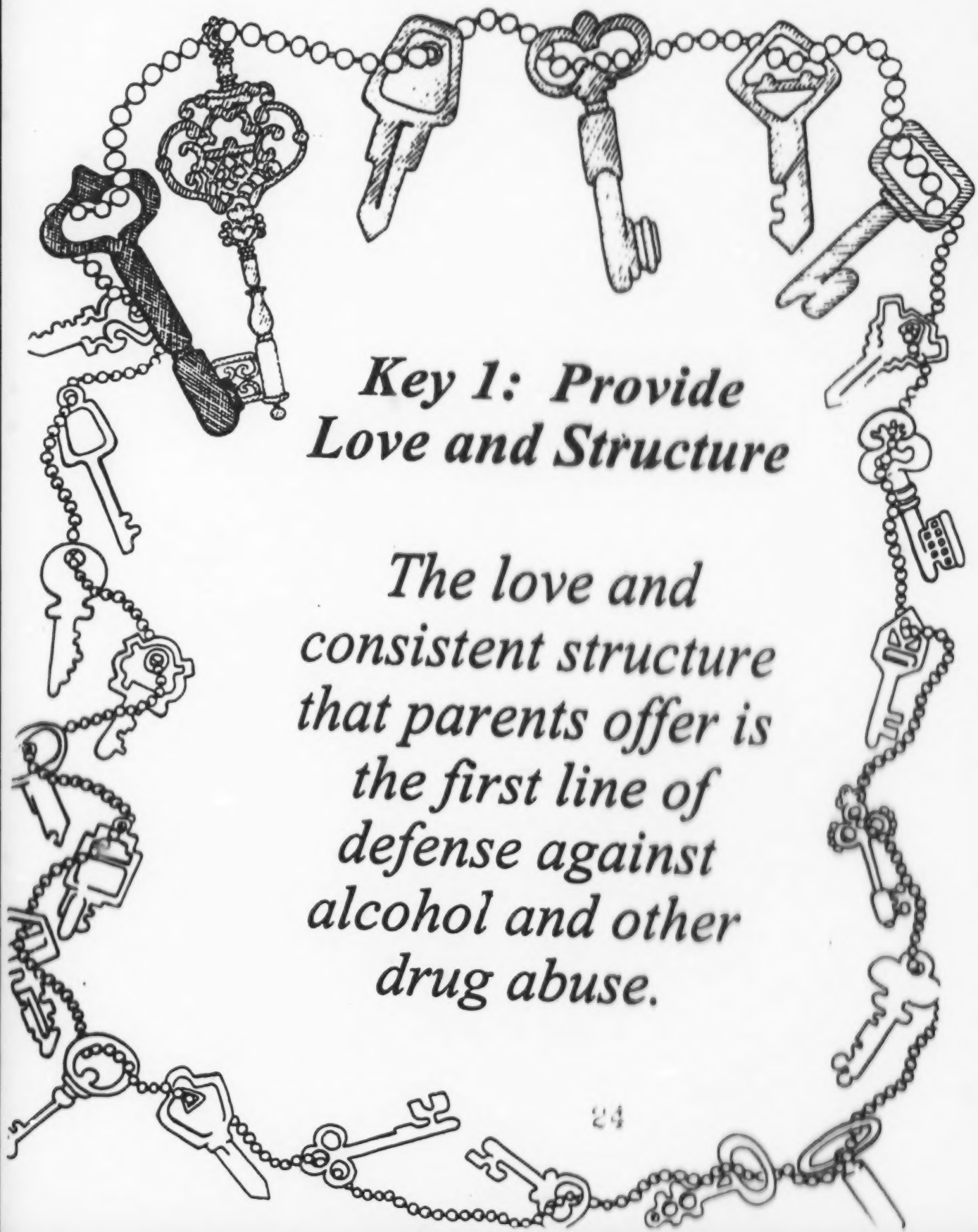
Family members often feel angry when they look at the troubles alcohol is causing. They blame the drinker and imagine how happy they would be if the drinker would stop. Over a number of years, these feelings can turn into hatred for the drinker.

A better way to think about these people who can't stop drinking is that they have an illness. Ignoring their problems, feeling sorry for them or hating them will not help.

ภຸมเจลูกทีมีว:

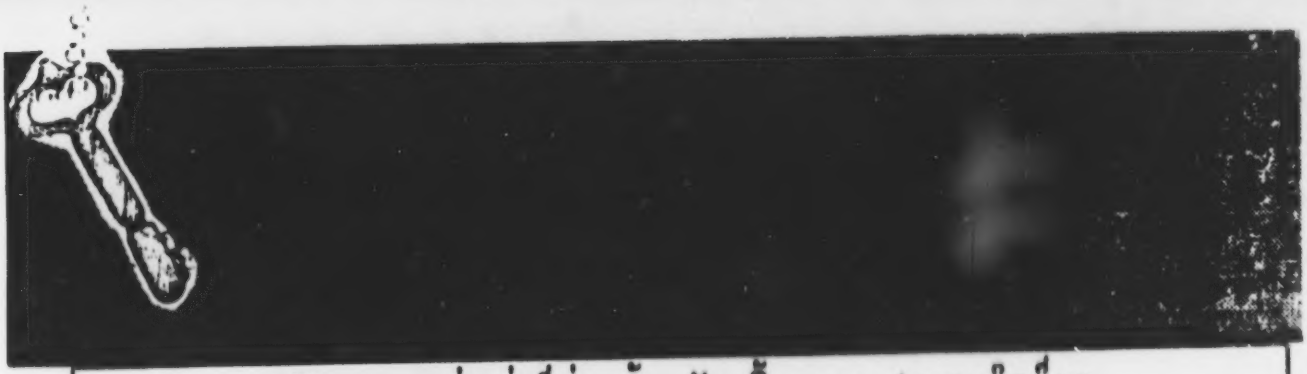
ถวามธัก เละ เบบเผม

ถวามธัก เละ
เบบเผมอันหมั้นหม฽ว
ที่พ่เม่มอบให้ลูก
เม่นทามป้องกัน
ทามเบื่อเมิาจากเฮ้า
เละยาเสบติกอื่นๆ



Key 1: Provide Love and Structure

The love and consistent structure that parents offer is the first line of defense against alcohol and other drug abuse.



ວິທີການຂອງພໍ່ແມ່ ທີ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນເດັ້ກ ແລະ ຢາເສບຕິດອື່ນໆ

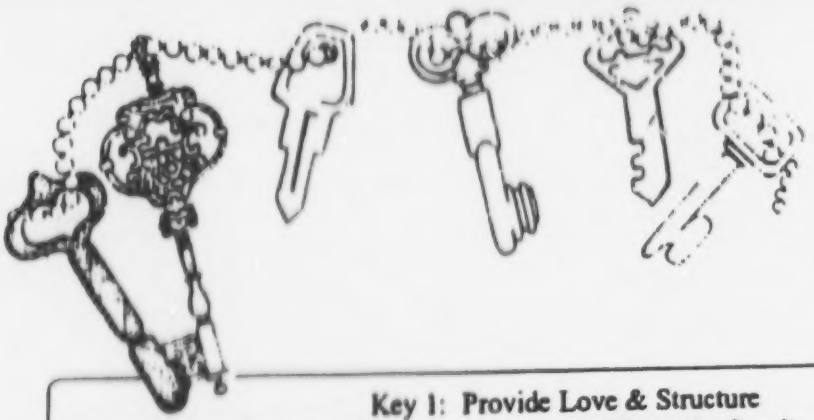
ສຖາບັນການຄົ້ນຄ້ວາຈຳແນກໄດ້ 30 ວິທີການ ເພື່ອຊ່ວຍເຣັກໃຫ້ຊາວຫນຸ່ມມີຄວາມກ້າວຫນ້າໄປໃນທາງທີ່ດນອກ ໃນນັ້ນ ມີ 10 ວິທີທາງທີ່ໄດ້ຖືກປັບປຸງ ແລະ ຄັດອອກນຳມາສະເນີທ່ານ:

ຂໍໃຫ້ທ່ານຈົ່ງເລືອກເອົາວິທີການໃດນຶ່ງທີ່ທ່ານຄິດວ່າວິທີນັ້ນ ຈະສາມາດຫມຸນໃຊ້ໄດ້ໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ

1. ພໍ່ແມ່ຕ້ອງຮູ້ວ່າລູກຂອງຕົນເອງໄປໃສ , ໄປກັບໃຜ ແລະ ກໍ່ໄປຕົນປານໃດ..
2. ພໍ່ແມ່ຕ້ອງສັ່ງສອນລູກ ໃນການປະພຶດຕົວ ໃຫ້ເປັນໄປຕາມມາຕຖານຄຸນສົມບັດທີ່ດົນເອງມີ.
3. ພໍ່ແມ່ຕ້ອງກຳນົດເວລາໃຫ້ລູກຕ້ອງອອກນອກບ້ານ.
4. ພໍ່ແມ່ຕ້ອງວາງກົດຣະບຽບ ແລະປະຕິບັດວິນັຍຕໍ່ລູກຢ່ຶ່ງຕ້ຶ່ຢ່ຳປ່ືນ.
5. ພໍ່ແມ່ຕ້ອງໃຫ້ກຳລັງໃຈແກ່ລູກ ໃນການເຊື່ອຫມັ້ນຕົນເອງ.
6. ພໍ່ແມ່ ຄວນຊຸກຍູ້ໃຫ້ລູກ ປະພຶດແຕ່ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດໃນໂຮງຮຽນ.
7. ພໍ່ແມ່ຄວນຢູ່ໃກ້ຊິດ ແລະ ຊອກເວລາລົມຫວ່ານຳລູກ ຢ່ານເອົາຈິງເອົາຈັງ.
8. ພໍ່ແມ່ບໍ່ຄວນຊຸກຍູ້ໃຫ້ລູກເອົາໃຈຕົນເອງ ແລະ ເຫັນແກ່ຕົວແຕ່ຢ່ານດຽວ.
9. ພໍ່ແມ່ຄວນສິ່ງເສີມລູກຂອງຕົນເອງ ໃຫ້ເຮັດການບ້ານຮອດ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼືຫຼາຍກ່ວານັ້ນ.
10. ພໍ່ແມ່ຄວນຍົກຍ້ອງ ແລະ ສັ່ງສອນລູກເຕົ້າຂອງຕົນເອງ ທາງດ້ານຄຸນສົມບັດ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເມົາມົວນຳເລ້ືອງເພດ ໃນເວລາຍັງເຍົາວັຍ.

ຂໍໃຫ້ທ່ານຈົ່ງອະທິບາຍໃຫ້ຜູ້ຍຶນຟັງ ວ່າທ່ານມີຄວາມຄິດຄວາມເຫັນແນວໃດກ່ຽວກັບວິທີການທີ່ທ່ານເລືອກ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ຢ່ານແທ້ຈິງ.

BEST COPY AVAILABLE



Key 1: Provide Love & Structure

The love and consistent structure that parents offer is the first line of defense against alcohol and other drug abuse.

Parental Assets That Help Prevent Alcohol and Drug Abuse

Search Institute identified 30 assets that promote positive teenage development. The ten listed are adapted from the Search list.

Choose one and write ways your family does or can implement this asset.

1. Parents know where the children are going, with whom, and for how long.
2. Parents express their own standards for children's behavior.
3. Parents limit the amount of time children spend away from home.
4. Parents set rules and enforce the consequences when the rules are broken.
5. Parents encourage children to stand up for their beliefs.
6. Parents encourage children to do their best at school.
7. Parents are approachable and take time to talk seriously with their children.
8. Parents discourage hedonistic, self-centered attitudes in children.
9. Parents encourage teenagers to do six or more hours of homework a week.
10. Parents hold and teach values that prohibit having sex as a teenager.

Tell another person how you believe the asset you chose is helpful in drug abuse prevention.

ລັກສນະທ່າທີຂອງຊາວໜຸ່ມ
ຜູ້ທີ່ອາດຈະມີການຕິດເຫຼົ້າ ແລະຢາເສບຕິດໄປໃນທາງຜິດ

ພໍ່ແມ່ຄວນຮູ້ລັກສນະທ່າທີ ຫຼືປະກົດການ ທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການຕິດເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດ. ແຕ່ອາດຈະສແດງອອກເປັນ ຂອງຫັມມະດາທີ່ຊາວໜຸ່ມກຳລັງເຄີຍໂຕ ອັນມີຫຼາຍລັກສນະທີ່ສແດງອອກ ດັ່ງທີ່ຈະໄດ້ກ່າວໃນຂ້າງລຸ່ມນີ້. ດັ່ງນັ້ນຄວນຣະວັງ ເປັນພິເສດ ໃນເມື່ອປະກົດການທີ່ຕນ້າເປັນຫ່ວງໄດ້ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ຕ້ອງກຳໄດ້ເຫດຜົນ ຫຼືທີ່ມາຂອງປະກົດການເຫຼົ່ານັ້ນ. ສນັ້ນ, ກ່ອນຈະດັດສິນໃຈກະທຳສິ່ງໃດນຶ່ງລົງໄປ ຄວນປຶກສາປ່ຳຄຸ ຫຼືນ່ຳຊ່ຽວຊານດ້ານເຫຼົ້າ ຫຼືຢາເສບຕິດເສັຽກ່ອນ.

1. ຄແນນຕົກຕ່ຳ
2. ປ່ຽນໝູ່ຄູ່ເລື້ອຣໆ
3. ມີຄວາມຮູ້ສຶກສູງ ແລະ ຕ່ຳ
4. ດ້ານຕ່ໍກິດຈະບຽບ ແລະ ມາຕການຕ່າງໆ
5. ເປັນຄົນມັກປິດບັງຄວາມຈິງ
6. ເປັນຄົນບໍ່ມີແຮງຈູງໃຈເລີ່ມ
7. ເອົາຫົວອອກຕ່າງຈາກການເຮັດວຽກໃນຄອບຄົວ
8. ຂາດຄວາມສາມັຄ
9. ບໍ່ສາຣະວາມກ່ຽວກັບກິຈກັມຂອງໂຮງຮຽນ
10. ມີການແກ້ຫົວບໍ່ເລື້ອຍໆ
11. ມັກເປັນຄົນບໍ່ໂຕດກ່ຽວ
12. ສີງສັບເຈິ່ນແລະເຫຼົ້າຫຼຸກເສັຽ
13. ລາຍວັກຖືສິ່ງຂອງ
14. ມີການໃຊ້ເລ່ຫ່ຽມ
15. ນ້ຳໜັກປ່ຽນແປງ
16. ອາຍົມຈຸດວ໊ກ
17. ມີບັນຫາກັບກິດໝາຍ
18. ມັກມີການຄັດດ້ານສເມີ

ແປ ແລະ ນິພົນເຜີຽແພ່ໂດຽ ສະມາຄົມພໍ່ແມ່ ແລະ ອຸປະການ. **Translated and Promoted by** *Lao PT* L 430 Bryant Ave N , Minneapolis, MN 55405., ☎ : 374-2447., fax : 374-2447.. ***Origins :*** Jean Illsley Clarke, Carole Geame, Marion London, and Donald Brundage , 1993. ***Help! For Kids and Parents About Drugs.*** HarperSanFrancisco A Division of HarperCollinsPublishers Pg17., ***Funded by :*** **State of MN, Department of Human Services, Chemical Dependency Division, 1995.**

BEST COPY AVAILABLE

Signs of Alcohol or Other Drug Abuse

Behavioral Signs of an Adolescent Who May Be Abusing Alcohol or Other Drugs

Parents need to know the signs of alcohol/drug abuse.

Many of the behaviors listed below are normal expressions of adolescent growth. Be aware of extremes, which may indicate a need for serious concern. Also watch for clusters of clues. Before coming to any conclusions, consult your school counselor or a drug/alcohol counselor.

1. A drop in grades
2. Switching friends
3. Emotional highs and lows
4. Defiance of rules and regulations
5. Becoming more secretive
6. Loss of initiative
7. Withdrawing from family functions
8. Change in physical hygiene
9. Not informing you of school activities
10. Many excuses for staying out late
11. Isolating themselves
12. Suspicion of money or alcohol missing
13. Selling possessions
14. Parents feeling manipulated and bargained with
15. Weight changes
16. Short-tempered
17. Legal problems
18. Becoming more defensive
19. Cues from the school about problem behavior
20. Coming home drunk or high
21. Abusive behavior toward others
22. Unfamiliar odors (incense, marijuana)
23. Lying or manipulating the truth

Information from Horizons Summit Center, 6 Hospital Plaza, Clarksburg, WV 26301 (phone: 1-304-623-5661)

28

Drug Abuse Prevention

ຄຳຖາມກ່ຽວກັບ

ກັນຊາ

ຕົ້ນກັນຊາແມ່ນຫຍັງ?

ຕົ້ນກັນຊາ ແມ່ນພືດຊະນິດນຶ່ງ ຊຶ່ງຈັດເຂົ້າຢູ່ໃນພືດຕະກູນຫຍ້າ ແລະ ເອີ້ນກັນຕິ່ວໄປວ່າ " *ຕົ້ນກັນຊາ*" ຫຼືເອີ້ນກັນຕາງດ້ານວິທຍາສາດວ່າ ***Canabis Sativa*** . ກັນຊາມີສ່ວນປະສົມທີ່ສຳຄັນ ທີ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຈິດ ແລະ ປະສາດ ຮຽກວ່າ THC , ຊຶ່ງສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ ແມ່ນເກີດມາຈາກດອກຫຼາກສ່ວນເຕັ່ງຂອງຕົ້ນກັນຊານັ້ນເອງ. ກອກຢາກັນຊາ ແມ່ນກອກຢາທີ່ເຮັດດ້ວຍກັນຊາແຫ້ງຕັ້ງຫມົດ ຍົກເວັ້ນແຕ່ລຳຕົ້ນ ແລະ ຮາກເທົ່ານັ້ນ. ສ່ວນຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຜູ້ສູບກັນຊາ ຈະມີຫຼາຍຫຼືນ້ອຍນັ້ນ ແມ່ນຂຶ້ນຢູ່ກັບຈຳນວນ THC ທີ່ບັນຈຸຢູ່ໃນກອກຢາ.

ກັນຊາ(ທີ່ເອີ້ນວ່າ Hashish ຫຼື Hash) ແມ່ນເຮັດດ້ວຍຢາງຕໍ່ທີ່ຫົດອອກຈາກໃບ ແລະດອກຂອງຕົ້ນກັນຊາ ແລ້ວຕຳເປັນ ເຂົ້າຫນົມເຄັກ ຫຼືຕຳເປັນແຜ່ນ. ກັນຊາ (Hash) ນີ້, ຕາມທຳມະດາ ມີຄວາມແຮງສູງ ແລະ ບັນຈຸດ້ວຍ THC ຫຼາຍ ກ່ວາຊາດຶບຕ້ຳລຶບເທົ່າ. ນ້ຳມັນກັນຊາ (Hash Oil) ອາດສາມາດບັນຈຸ THC ເຖິງ 50% .ຍິ່ງມັນຕົ້ນບັນຈຸດ້ວຍ THC ສົດໆນັ້ນຍັງບໍ່ຕັນມີເຕື່ອ ແລະ ຢາຕົ້ນີ້ຂາຍກັນນັ້ນແມ່ນຖືກປະສົມແລ້ວ.

ມີຄົນສູບກັນຊາຫຼາຍປານໃດ?

ມີຊາວອາເມຣິກັນປະມານ 57 ລ້ານຄົນ ໄດ້ທົດລອງສູບກັນຊາ ແລະໃນປະຈຸບັນມີ 23 ລ້ານຄົນ ທີ່ມາກັນສູບກັນຊາ. ນັບແຕ່ປີ 1978 ເປັນຕົ້ນມາ, ຈຳນວນນັກຮຽນອຸດົມສຶກສາທີ່ສູບກັນຊາໃນແຕ່ລະວັນນັ້ນ ໄດ້ຫຼຸດນ້ອຍຖອຍລົງ. ນັກຮຽນອຸດົມສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ ຮູ້ສຶກວ່າການສູບກັນຊາເປັນປະຈຳ ແມ່ນມີຜົນເສຍຫຼາຍຫຼາຍ.

ກັນຊາປ່ຽນແປງຄວາມປຸກບໍ?

ຊະນິດພັນຂອງຕົ້ນກັນຊາ, ສະພາບດິນຟ້າອາກາດ, ຣະດູການເກັບກ່ຽວ ແລະ ປັດໃຈອື່ນໆ ກໍສາມາດປ່ຽນແປງຄວາມປຸກຂອງກັນຊາໄດ້. ກັນຊາທີ່ຊົມໃຊ້ກັນໃນທຸກວັນນີ້ ມີຄວາມປຸກຫຼາຍກ່ວາ ກັນຊາທີ່ຊົມໃຊ້ກັນໃນຊຸມປີ ຊຸມປີ 70-79 ຜ່ານມາ.

ຜົນສະທ້ອນອັນສັບສົນທັນດ່ວນ ທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການສູບກັນຊາ ມີຫຍັງແດ່?

ຜົນສະທ້ອນ ອັນກະທັນຫັນ ທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການສູບກັນຊານັ້ນ ແມ່ນເຮັດໃຫ້ເກີດມີອາການຫາຍໃຈໄວ, ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ, ຕາແດງ, ຄໍແຫ້ງ, ປາກແຫ້ງ ແລະເປັນຄົນຫາຍຫ່ວງ. ຜົນສະທ້ອນຍາວນານ ກໍມີຕໍ່ສົມອງ ລວມທັງຄວາມຈຳເຊື່ອມ , ປ່ຽນແປງຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບເວລາ ແລະ ຫຼຸດຄວາມສາມາດໃນການຕັ້ງໃຈ.

ພວກສູບກັນຊາຫຼາຍຄົນ ໃຫ້ຄຳເຫັນວ່າ ການສູບກັນຊາ ເປັນສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ມີຫູແຈ້ງຕາໃສຂຶ້ນຄຶ່ມ ນ້ອມຮັບຄວາມຮູ້ສຶກທາງດ້ານຜິວໜັງ ກໍດີຂຶ້ນເຊິ່ນກຽວກັນ. ແຕ່ວ່າສິ່ງຕ່າງໆເຫລົ່ານີ້ ບັງບໍ່ຕັນມີການຢັ້ງຢືນໄດ້ຈາກການຄົ້ນຄ້ວາເຕື່ອ. ປະຕິກິຣິຍາສະຕ້ອນກັບ ຂອງຜູ້ທີ່ໄດ້ສູບກັນຊາ ແມ່ນເກີດມີຄວາມຫລາກຫລັ່ນ ແລະ ຄົກໃຈແຮງ. ປະຕິກິຣິຍາອັນນັ້ນ ສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າ

BEST COPY AVAILABLE

Questions About . . .

Marijuana

What is Marijuana?

Marijuana ("grass," "pot," "weed") is the common name for the hemp plant, Cannabis sativa. The main mind-altering ingredient in marijuana is THC, most of which comes from the flowering tops of the plant. A marijuana joint (cigarette) is made from the dried particles of the whole plant, except for the main stem and roots. The amount of THC in the joint is what affects the user.

Hashish, or "hash" is made by extracting the resin from the leaves and flowers and pressing it into cakes or slabs. Hash usually is much stronger than crude marijuana and may contain five to ten times as much THC. "Hash oil" may contain up to 50% THC. Pure THC is unavailable and substances sold as THC often are found to be something else.

How Many People Smoke Marijuana?

Approximately 57 million Americans have tried marijuana and 23 million are currently using it. Since 1978, the number of high school seniors who report using marijuana daily has decreased. More high school students are also beginning to feel that regular use of marijuana is harmful. The decline in use among young people is encouraging, but people are still concerned about the effects of marijuana use. About half of all young people experiment with marijuana by the time they graduate from high school. However, there's more and more concern about the use of marijuana among younger children as well.

Does Marijuana Vary in Strength?

Plant strain, climate, soil conditions, time of harvesting and other factors determine the strength of marijuana. The potency of today's marijuana is as much as ten times greater than the marijuana used in the early 1970s.

What are Some of the Immediate Effects of Smoking Marijuana?

The immediate effects of smoking marijuana are increased heart and pulse rate, bloodshot eyes, dryness in the mouth and throat and relaxation. Some of the effects of marijuana on the mind include impaired memory, an altered sense of time and a decrease in ability to do things which require concentration, reaction time and coordination. Many users report that marijuana improves their hearing, vision and skin sensitivity, but these reports have not been confirmed by research.

The most immediate adverse reaction to marijuana use is the "acute panic anxiety reaction." That reaction is usually described as an exaggeration of the "normal" marijuana effects so that fears of "losing control" produce severe anxiety. This reaction is usually experienced by people who smoke a potent strain of marijuana and are not familiar with the drug. The symptoms often disappear in a few hours after the acute drug effects have worn off. Reassurance and a calm environment can help a person who is experiencing such a reaction.

What are the Possible Effects of Long-term Marijuana Use?

A major concern about marijuana is its possible impact on a person's motivation. Among adolescents who use regularly, teachers may see changes in behavior, such as a loss of motivation and the inability

ALLOY WELDING & MANUFACTURING

85 West Water Street
St. Paul, MN 55107
222-5055

Heil Truck Brokerage Inc.

700 Transfer Road
St. Paul, MN 55114
645-4659

ເກີນກ່ວາຕັມມະດາ, ເນື່ອງຈາກວ່າ ປະສິດຕິພາບຂອງກັນຊາ ເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມຢ້ານກົວ ຫຼືຂາດການຄວບຄຸມຕາງດ້ານຄື ແລະ ກໍ່ເກີດຄວາມເປັນຫຸກກັງວົນໃຈຢ່າງຮຸນແຮງຂຶ້ນ. ປະຕິກິລິຍາອັນນີ້ ໄດ້ມາຈາກບຸກຄົນ ຜູ້ຕິມປະສົບການ ໃນການສູບກັນຊາ ແລະ ກໍ່ບໍ່ຄຸ້ນເຄີຍກັບຢາເສບຕິດມາກ່ອນ. ອາການມຶນເມົາຕໍ່ໄດ້ຮັບຈາກການສູບກັນຊາ ຈະຊ່ວງເຊົ່າ ແລະ ຫາຍຄືໃນບໍ່ເທົ່າໃດ ຊົ່ວໂມງນາຍຫຼັງຈາກສູບແລ້ວ. ແລະຈາກນັ້ນ ມຶກຢ່າອັນຮ້າຍແຮງນັ້ນກໍ່ຈະຈືດຈາງໄປ.

ຜົນສະທ້ອນ ທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ຕໍ່ຜູ້ທີ່ສູບກັນຊາ ເປັນເວລາຍາວນານນັ້ນຄືຫຍັງ?

ກັນຊາສ້າງໃຫ້ເກີດຜົນກະທົບຕໍ່ແນວຄິດລິເລີ້ມຂອງຄົນ. ໃນບັນດາວັຍຫນຸ່ມຍ່າວສາວ ທີ່ໄດ້ສູບກັນຊາເປັນປະຈຳນັ້ນ, ຄຣູອາຈານ ມັກຈະສັງເກດເຫັນການປ່ຽນແປງລັກສນະຕ່າງໆຫຼຸດລົງຢ່າງ, ອະຕິເຊັ່ນ ສູນເສັຽຄວາມກະຕືລືລົ້ນ, ຂາດແນວຄິດລິເລີ້ມ, ຂາດຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ໂອງຮຽນ. "ທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງດ້ານກັບວ່າແຕກຕ່ອກຈາກກັນເປັນປ່ຽວໆ. ແຕ່ກ່ອນເຄີຍເປັນນັກຮຽນທີ່ດີ ແຕ່ມາຕຽວນີ້ ຄ້າຍກັບວ່າບໍ່ສ່ວງໃຍຕຽ້ງຫມົດ ". ຢູ່ເຮືອນນໍ້ແມ່ກ່ສາມາດສັງເກດເຫັນໄດ້ການປ່ຽນແປງລັກສນະ ແລະ ການປະພຶດຕິຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຜູ້ຕິສູບກັນຊາມາເປັນປະຈຳ ແລະ ຍາວນານ ຈະມີບັນຫາຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການຄວບຄຸມການສູບ ແລະ ຈະມີບັນຫາກ່ຽວກັບ ວຽກເຮັດງານຫຳ ແລະ ຄວາມສັມພັນອ່ວນບຸກຄົນ.

ການຄົ້ນຄ້ວາ ໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າ ຜູ້ຕິດກັນຊາຕາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແມ່ນເນື່ອງມາຈາກ ກັນຊາທີ່ມີປະສົມານ THC ຫຼາຍກ່ວາກັນຊາຕັມມະດາ. ເຖິງຢ່າງໃດກ່ດີ, ຄົນ ແລະ ສັດ ສາມາດສ້າງຄວາມອົ່ງຕໍ່ກັນຊາໄດ້ (Tolerance) . ຜູ້ຕິເຄີຍສູບ ຈະສູບຫຼາຍກ່ວາເກົ່າ ຈຶ່ງຈະສາມາດໄດ້ຮັບການມຶນເມົາຂນາດເກົ່າໄດ້ . ຜູ້ຕິດຕິກເປັນຫາດຂອງກັນຊາຕາງດ້ານຈິດຫາດ ຈະຮູ້ສຶກວ່າຄົນເອງ ຕິກຢູ່ໃນສພາບແບບແຜນຊີວິດການເປັນຢູ່ ຕ່ຳຕ້ອຍກ່ວາແບບແຜນອື່ນໆ.

ກັນຊາ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຊາວຫນຸ່ມດ້ວຍແນວໃດ?

ນອກຈາກມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ສຸຂພາບ ແລະ ການປະພຶດແລ້ວ, ນັກຄົ້ນຄ້ວາຕັ້ງຫຼາຍເຊື່ອວ່າ ຊາວຫນຸ່ມຜູ້ຕິສູບກັນຊາເປັນປະຈຳ ອາດຈະໄດ້ຮັບຜົນສະທ້ອນຕາງດ້ານການຈະເລີນເຕີບໂຕຕາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ການດຳຣົງຊີວິດ ທີ່ມົວມັນກັບກັນຊານີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ຊາວຫນຸ່ມຕັ້ງຫຼາຍບໍ່ຮູ້ໃນການຕັດສິນໃຈ, ການປະພຶດຫ່ວໄປໃນຫົດຕາງແຕ່ງຄວາມສ່ຳເຮັດ ແລະ ເສັ້ນໄຫ້ໃນຄວາມຫຼົ້ມເຫຼວ ແລະປັບປຸງຄົນເອງໃຫ້ເປັນຄົນມີຄຸນຄ່າ ແລະ ເປັນເຈົ້າຄົນເອງໃນທຸກສິ່ງຢ່າງຂ້າງຫນ້າ.

ປົກກະຕິແລ້ວ, ຄົນຖືກແນະນຳໃຫ້ຮູ້ກ່ຽວກັບກັນຊາດ້ວຍວິທີໃດ?

ສ່ວນຫຼາຍຊາວຫນຸ່ມ ໄດ້ຖືກແນະນຳໃຫ້ຮູ້ກ່ຽວກັບກັນຊາ ດ້ວຍຫມາຍບັງຄັບຂອງຄົນໃນວັຍກຽວກັນ ຫຼືວ່າຈາກຫມູ່ເພື່ອນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍກັນ. ຄົນໄດ້ຫົດລອງຢາເສບຕິດຄັ້ງກັບກັນຊານີ້ ໃນລັກສນະຢາກຮູ້ຢາກເຫັນ ແລະ ອົນໃຈ ຫຼືຖືກບັງຄັບ ແລະ ຊັກຈູງໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມ. ສິ່ງສ່ຳຄັນສ່ຳລັບນໍ້ແມ່ ກໍ່ຄືຊ່ວຍໃຫ້ລູກຂອງຄົນຮູ້ຕັດສິນໃຈ ແລະຮັບຜິດຊອບໃນການຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຢາເສບຕິດ.
ນໍ້ແມ່ຄວນບອກ ຫຼືໃຫ້ການສຶກສາແກ່ລູກ ກ່ຽວກັບກັນຊາ ແລະ ອະທິບາຍພາຍໃນຄອບຄົວກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາເສບຕິດ.
ຄອບຄົວຕ້ອງເຂັ້ມແຂງ ແມ່ນຄອບຄົວຕ້ອງຊ່ວຍໃຫ້ລູກຂອງຄົນ ມີຄວາມຊຳນິເຊີຍໃນການຕັດສິນໃຈ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ຮູ້ຈັກຕ້ານຕໍ່ຄວາມກົດດັນ ແລະ ສິ່ງບັງຄັບຕ່າງໆ.

ກັນຊາ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ປອດຫຼືບໍ?

to deal with school responsibilities. Things just seem to "fall apart: and formerly good students "just don't seem to care anymore." Parents may also notice changes in an adolescent's personality and behavior at home. Long-term regular users of marijuana have difficulty controlling their use and experience problems with jobs and personal relationships.

Physical dependence on marijuana has only been demonstrated in research situations involving extremely high doses of THC - doses which are greater than the amounts of marijuana user usually consumes. However, people and animals can build up a tolerance to marijuana. Users who are psychologically dependent on the drug develop a lifestyle in which using marijuana becomes more important than any other aspect of their life.

How can Marijuana Affect Young People?

In addition to the physical and behavioral effects we discuss in the following questions, researchers believe that regular marijuana use may interfere with the normal process of growing up. A lifestyle involving marijuana use may prevent a young person from learning to make decisions, dealing with success and failure, and developing the personal values he or she needs to handle independence and responsibility in later years.

How are People Usually Introduced to Marijuana?

Most young people are introduced to marijuana by their peers - people who are their own age-acquaintances, or friends. People try drugs like marijuana out of curiosity or because they feel pressured by peers to be a part of "the group." It is important for families to help their children make responsible decisions about drugs. Parents can get involved by becoming informed about marijuana and by starting family discussions about drug use. Strong family support may help children develop decision-making skills and equip them to deal with peer pressure.

How Does Marijuana Affect the Lungs?

The most well-documented health risk associated with marijuana use deals with the damage that marijuana can have on the lungs and respiratory system. Scientists believe that marijuana can be particularly harmful to the lungs because users typically inhale the unfiltered smoke deeply and hold it in their lungs as long as possible. That means they keep the smoke in contact with their lung tissues for long periods of time. Marijuana smoke contains some of the same ingredients that cause emphysema and block the lungs' small air passages. Repeatedly inhaling smoke, whether it is marijuana or tobacco smoke, inflames the lungs and damages the way they work. In addition, many marijuana users also smoke cigarettes; the combined effects of these two drugs creates an increased health risk.

Does Marijuana Affect the Heart?

Marijuana use can increase the heart rate as much as 50%, depending on the amount of THC in the cigarette. Marijuana use is particularly dangerous for people with high blood pressure or heart problems.

Does Marijuana Have an Effect on the Human Reproductive System?

Presently, there is no substantial evidence to suggest that marijuana causes damage to an unborn baby or to the genes that make it what it will be. However, marijuana does pass through the protective placenta surrounding a pregnant woman's unborn child. Although the research in this area cannot say for certain, the use of marijuana during pregnancy may result in babies born prematurely and in low birth weights. That is why women should avoid using marijuana when they are pregnant. Studies of male and female users have shown evidence that marijuana may influence levels of some hormones. This could mean irregular menstrual cycles or a temporary loss of fertility in both men and women.

Can Marijuana Cause Brain Damage?

To date, there is no evidence to show that marijuana is related to permanent brain damage. Some reports suggest that people who use very high daily doses of marijuana are more likely to show signs of mental deterioration and abnormal behavior than the general population. Whether this is a result of using high levels of marijuana daily over a long period of time or whether it is a symptom of mental or emotional disturbances that were always there, but perhaps hidden, remains to be proven. Heavy use of any mood-altering chemical may eventually interfere with a person's ability to function normally.

ເອກກະສານເມື່ອສະບຸມາຍສ່ວນຫຼາຍໄດ້ບົ່ງບອກໄວ້ວ່າ ຜູ້ທີ່ສູບກັນຊາ ແມ່ນມີອັນຕະລາຍຫຼາຍຕໍ່ປອດ ແລະ ຣະບົບຫາຍໃຈ.ນັກວິທະຍາສາດຫົວຫຼາຍເຊື່ອກັນວ່າ ກັນຊາແມ່ນສ້າງຄວາມເສັຽຫາຍຕໍ່ປອດໂດຽສະເພາະ. ເນື່ອງຈາກຜູ້ທີ່ສູບກັນຊາ ແມ່ນໄດ້ສູບເອົາຄ້ວນຕື່ນໍ່ໄດ້ກັ່ນກອງ ເລິກເຂົ້າໄປໃນປອດ ແລະ ກໍ່ກັ້ນມັນໄວ້ ຄົນເຫົ່ານີ້ຄົນໄດ້. ຫມາຍຄວາມວ່າຄ້ວນຂອງກັນຊາ ໄດ້ຖືກເກັບໄວ້ ແລະ ສັມພັດກັບພາກສ່ວນເສັ້ນຕ່າງໆຂອງປອດຄົນບານພ້ອມຄວນ. ຄ້ວນຂອງກັນຊາຕື່ປະກອບດ້ວຍວັດຖຸຫາດເບື່ອ ໄປຕ່ຳລາຍພາກສ່ວນຕ່າງໆ ແລະຄ່ັນຮູ້ມນ້ອຍໆໃນປອດ. ຖ້າວ່າເຮົາຫາກສູບກັນຊາ ຫຼືຢາສູບໄປເລີຍໆ, ຄ້ວນຕື່ເຮົາສູບນັ້ນ ຈະໄປເຖົ່າໃສ້ປອດ ແລະ ຕ່ຳລາຍຣະບົບເຮັດວຽກຂອງມັນ. ຍິ່ງໄປກ່ວານັ້ນ ຍັງມີຫານ ຄົນ ຕື່ສູບກັນຊາ ແລະ ສູບຢາພ້ອມກັນ, ສິ່ງເຫົ່ານັ້ນ ຈະເພີ້ມຄວາມກັນຕາຍຕໍ່ສຸຂພາບຫາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

ກັນຊາມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຫົວໃຈບໍ?

ສູບກັນຊາ ສາມາດເຮັດໃຫ້ການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈໄວຂຶ້ນຮອດ 50% ຫ້ານີ້ແມ່ນຂຶ້ນກັບປະຣິມານຂອງ THC ໃນກອກຢາຕື່ ເຮັດດ້ວຍກັນຊາ. ການສູບກັນຊາ ມາໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍເປັນພິເສດສຳລັບຜູ້ຕື່ມີຄວາມຕັ້ນຫາງດ້ານໂລຫິດສູງ ຫຼືຜູ້ຕື່ມີຫັນຫາຫາງ ດ້ານຫົວໃຈ.

ກັນຊາ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຣະບົບຂະຍາຍພັນບໍ?

ໃນປັຈຸບັນ ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ມີຫຼັກຖານຕື່ຢັ້ງຢືນວ່າ ກັນຊາມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ ຫຼືຈຸລັງສືບເຊື້ອຕື່ຄວນເປັນໄປໄດ້. ຫາກ ກັນຊາສາມາດເຄື່ອນຜ່ານໃຍຫຸ້ມປ້ອງກັນມົດລູກ. ເຖິງແມ່ນວ່າການຄົ້ນຄ້ວາ ຈະບໍ່ສາມາດບົ່ງບອກໄດ້ຢ່າງຫັກແນ່ວ່າ ການສູບກັນ ຊາໃນເວລາຕື່ກ່ຳລັງຖືພາ ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຄອດກ່ອນກ່ຳນົດ ຫຼືເກີດຂຶ້ນມາໂດຍມີນ້ຳຫນັກນ້ອຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ຜູ້ຍິງຕື່ກ່ຳລັງຖືພາ ຄວນ ຫຼີກເວັ້ນຈາກການສູບກັນຊາ. ຈາກການຄົ້ນຄ້ວາ ໄດ້ມີຫລັກຖານວ່າ ຜູ້ຊາຍຫຼືຜູ້ຍິງຕື່ສູບກັນຊາ ຈະໄດ້ຮັບຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຣະດັບ ຂອງຮໍໂມນ (Hormones)ໃນຮ່າງກາຍ.ນີ້ມັນອາດສາມາດເຮັດໃຫ້ການຈິວຣະຄຸມາຍ່ປົກກະຕິຫຼືອາດມາເຮັດໃຫ້ຂາດ ຄວາມ ເປັນຫມັນ (loss of fertility) ທັງຜູ້ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ.

ກັນຊາສາມາດທຳລາຍສມອງໄດ້ບໍ?

ໃນປະຈຸບັນ ຍັງບໍ່ທັນມີຫຼັກຖານ ຕື່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ກັນຊາມີສ່ວນຜິດພັນໃນການທຳລາຍມັນສມອງຢ່າງຖາວອນ. ການລາຍງານຈຳນວນນຶ່ງ ໄດ້ສະເນີວ່າ ຜູ້ຕື່ໃຊ້ກັນຊາຫຼາຍໃນແຕ່ລະວັນນັ້ນ ໄດ້ມີປະກົດການຕື່ຊີ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ມັນສມອງຂອງ ຄົນຈຳນວນນັ້ນໄດ້ຖືກທຳລາຍ ຊຶ່ງມີອາການປະສົມປົນປວກຈາກຄົນທັມມະດາຕື່ວໄປ ເຖິງແມ່ນວ່າມັນເປັນຜົນກະທົບຕື່ໄດ້ຮັບ ຈາກ ການນຳໃຊ້ກັນຊາຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນແຕ່ລະວັນໃນຊ່ວງໄລຍະອັນຍາວນານ ຫຼືມີອາການສັບສົນທາງດ້ານມັນສມອງ,ຄວາມ ຮູ້ສຶກ ປ່ວງປົ້ນກ່ຳຄາມ, ແຕ່ກໍ່ຍັງບໍ່ທັນມີຫຼຸດລັກສນະເຊື່ອງຊ້ອນດັ່ງກ່າວນັ້ນໄດ້ເທື່ອ ການນຳໃຊ້ຢາເຄມີປ່ຽນແປງອາຣົມຢ່າງ ແຮງ ຫນັກຫນ່ວງເກີນໄປ ອາດສິ່ງຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຄວາມອາດສາມາດຂອງຄົນໃນການເຮັດວຽກໂດຽປົກກະຕິໄດ້.

ກັນຊາພາເຮັດໃຫ້ເກີດໂຣກມະເຮັ້ງບໍ?

ອີງຕາມການຄົ້ນຄ້ວາ ໄດ້ມີຫລັກຖານວ່າ ຄ້ວນຂອງກັນຊາມີສິ່ງຕື່ພາເຮັດໃຫ້ເກີດໂຣກມະເຮັ້ງໄດ້. ມີບົດລາຍງານຫຼາຍ ສະບັບ ໄດ້ກ່າວຢ່າງຫັກແຫ້ນວ່າ ການສູບກັນຊາ ແລະ ສູບຢາປະສົມກັນ ສາມາດພາໃຫ້ເກີດໂຣກມະເຮັ້ງ ໃນອັດຕາສູງກ່ວາຜູ້ຕື່ ສູບແຕ່ຢາ ຫຼືສູບແຕ່ກັນຊາຢ່າງດຽວ.

Can Marijuana Cause Cancer?

Marijuana smoke has been found to contain cancer-causing agents. One report strongly suggest that tobacco and marijuana smoke, together, cause cancer more than when either drug is used alone. Research in this area, as well as other ares, will continue.

How Does Marijuana Affect Driving Ability?

Research has shown that using marijuana can impair driving ability. The use of marijuana has a significant effect on judgment, caution, concentration and perception. People who use marijuana, as well as alcohol, are very dangerous on the road.

Do Marijuana Users Go on to Use Other Drugs?

Research shows that regular marijuana users may be more likely to experiment with other drugs, such as amphetamines. The use of marijuana may bring users into contact with people who are involved with other drugs. Also, one study found that regular users combine the use of alcohol with marijuana, which is more hazardous than using either drug alone.

Does Marijuana Have any Medical Uses?

The use of THC is good for some conditions. Medical researchers are testing its value in the treatment of glaucoma, epilepsy and asthma. The federal government currently distributes THC, usually in tablet form to some cancer patients because it reduces the nausea and vomiting caused by chemotherapy.

Tru Machine Company Inc.
7791 Elm Street NE
Minneapolis, MN 55432
784-5515

SPECIALISTS IN HIGH TECH COMPUTER PRINTERS AND BAR CODE SYSTEMS

DYTEC

1338 ENERGY PARK DRIVE • ST. PAUL, MN 55108
612/645-5818

YOU NEED TO BE DRUG FREE!

Hang out with a tough crowd and get a real high.

Be smart and finish high school. Join the Minne Army National Guard and be a member of a real tc crew. We'll teach you how to reach a true personal high.

Plus, we'll pay you for your efforts and help you to college or vocational school. Call now and ask h we can help you with up to $25,000 for your colleg technical training.

1-800-652-9032

ກັນຊາ ສາມາດໃຫ້ຜົນສະທ້ອນແກ່ການຂັບຖີດທີ່ແນວໃດ?

ການຄົ້ນຄ້ວາໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າ ການສູບກັນຊາ ຈະຊຸດຍ່ອນຄວາມສາມາດໃນການຂັບຖີດ, ຄວາມຕັດສິນໃຈ, ຄວາມຣະມັດຣະວັງ, ການຕັ້ງສຕິ ແລະ ການມອງເຫັນສິ່ງຕ່າງໆ. ຜູ້ທີ່ສູບກັນຊາ ກໍຄືຜູ້ທີ່ຄຶ່ມເຫຼົ້າ ແມ່ນມາໃຫ້ເກີດອັນຕຣາຍຫຼາຍທີ່ສຸດໃນການໃຊ້ຖົດໃຊ້ຖນົນ.

ຜູ້ທີ່ສູບກັນຊາແລ້ວນັ້ນ ຈະໄປໃຊ້ຢາເສບຕິດຊນິດອື່ນບໍ?

ອີງຕາມການຄົ້ນຄ້ວາ, ຜູ້ທີ່ສູບກັນຊາແລ້ວນັ້ນ ມັກຈະໄປໃຊ້ຢາເສບຕິດອື່ນໆອີກ ເຊັ່ນ ອຳເມຕາມີນ (Amphetamines) ສູບກັນຊາ ຈະແກ່ດ້ວຍຄົນເຮົາເຂົ້າໄປພົວພັນ ຢູ່ກັບຢາເສບຕິດຊນິດອື່ນ. ການຄົ້ນຄ້ວາກໍໄດ້ເນັ້ນວ່າ ຜູ້ທີ່ມັກຄຶ່ມເຫຼົ້າ ໄດ້ສູບກັນຊາໄປພ້ອມກັນ ຊຶ່ງສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ ຈະນຳໃຫ້ເກີດອັນຕຣາຍຮ້າຍແຮງກ່ວາການໃຊ້ຢາເສບຕິດຊນິດດຽວ.

ກັນຊາສາມາດນຳໄປໃຊ້ໃນດ້ານການແພດໄດ້ບໍ?

ການນຳໃຊ້ THC ເປັນສິ່ງທີ່ດີໃນບາງກໍຣະນີ ແລະ ເງື່ອນໄຂ. ການຄົ້ນຄ້ວາທາງດ້ານການແພດ ກຳລັງຄົ້ນຄ້ວາແລະຕິດຕອງຄຸນຄ່າຂອງການປິ່ນປົວໂຣກເສັ້ນແຂງຕາ (glaucoma), ໂຣກຊ້ຳໝູ (epilepsy) ແລະ ໂຣກຫືດ (asthma). ປັຈຸບັນຣັຖບານກາງໄດ້ແຈກຈ່າຍຢາປົກກະຕິເປັນເມັດທີ່ບັນຈຸດ້ວຍ THC ໃຫ້ຄົນປ່ວຍເປັນໂຣກມະເຮັງ ເພື່ອຊຸດຍ່ອນອາການປວດຮາກ (nausea) ຫຼືການຮາກ ຊຶ່ງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວທາງດ້ານເຄມີ.

ຝິ່ນ

ຝິ່ນແມ່ນຫຍັງ ? ຝິ່ນ ແມ່ນຫມວດຂອງຢາເສບຕິດຊນິດນຶ່ງ ທີ່ສາມາດຖອນເອົາຄວາມເຈັບປວດ ອອກຈາກ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາໄດ້ ແລະ ຊັກຊວນເຮັດໃຫ້ນອນໄດ້ຫຼັບດີ. ຝິ່ນ ແມ່ນໄດ້ມາຈາກ ນ້ຳຢາງຂອງຫມາກຝິ່ນເອເຊັຽ. ຫມວດ ຂອງຢາເສບຕິດຊນິດດັ່ງກ່າວ ປະກອບດ້ວຍ : ຝິ່ນ, ມອກຝິ່ນ, ເຮໂຣອິນ(ນົງຂາວ) ແລະ ໂຄເດອິນ ແລະ ຈຳພວກຢາເສບ ຕິດທີ່ສັງເຄາະແລ້ວອັນມີການກ່ຽວພັນທາງດ້ານເຄມີກັບຝິ່ນ ຊຶ່ງຮຽກວ່າ ໂອປ໋ອຍ (opioids).

ຝິ່ນມີຜົນສະທ້ອນແນວໃດແດ່? ຝິ່ນໄດ້ຖືກຜລິດເປັນກ້ອນ, ສີດິນເຜົ້ ຫຼືເປັນຝຸ່ນ ແລະ ປົກກະຕິແລ້ວຈະໃຊ້ ສູບ ຫຼືກິນ. ເຮໂຣອິນ ແມ່ນຜລິດເປັນຝຸ່ນສີຂາວ ຫຼືສີນ້ຳຕານເຜົ້ ຊຶ່ງມັນສາມາດລະລາຍນ້ຳນ້ຳໄດ້ ແລະ ກໍສາມາດສັກຊຶດໃສ່ຮ່າງ ກາຍຂອງຄົນເຮົາໄດ້. ຜລິດພັນການປຸງແຕ່ງ ເຮໂຣອິນ ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນໄດ້ແບ່ງສ່ວນ ຫຼືຕັດ ກັບສານອັນອື່ນ ເປັນຕົ້ນທາດນ້ຳ ຕານ ຫຼືທາດກິນິນ. ຝິ່ນຈຳພວກອື່ນ ແມ່ນເປັນຜລິດພັນໃນຮູບຮ່າງທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍຢ່າງ ເປັນຕົ້ນ ເປັນແຄັບຊຸນ, , ເປັນເມັດ, ເປັນນ້ຳ (ນ້ຳຫວານ), ເປັນນ້ຳທີ່ປະສົມແລ້ວ, ແລະ ເປັນຮູບແບບເຄື່ອງທີ່ໃຊ້ແທງທະລວນ ຫຼືຊ່ອງຄອດ.

ຄົນຕ່ແລ້ວ, ຝິ່ນ ແມ່ນກະຕຸ້ນສູງ ເຂົ້າໃສ່ລູນທາງບັນຊາມັນສມອງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ລູນທາງຣະບົບປະສາດເຮັດວຽກຄ່ອຍ ລົງ. ສ່ວນຜລິດພັນປຸງແຕ່ງອອກ ແມ່ນເປັນຢາລັກ.

ຜູ້ທີ່ມັກໃຊ້ຝິ່ນ ມັກຈະມີອາຣົມມ່ວນ ແລະ ດີໃຈ ຫຼືມີອາການຣົບເຮ້ງ ຊຶ່ງລ໋ ແລະ ຊັກຊວນ ໃຫ້ເກີດມີຄວາມດີໃຈຂຶ້ນ. ໃນເບື້ອງຕົ້ນ, ປະຣິມານການກຳນົດໃຫ້ເກີດຜົນສະທ້ອນອັນນີ້ ອາດຜລິດກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມກະວົນກະວາຍ, ມີອາການປຸ້ນທ້ອງ ແລະ ວິນຫົວ ແລະ ເກີດຢາກປວດຮາກ.ຖ້າປະຣິມານການໃຊ້ຫາກຄ່ອນຂ້າງສູງ ຈະພາໃຫ້ເກີດມີຄວາມຮູ້ສຶກ ແບບຄຶມີຄວາມອຸ່ນ ຫນັກມືຫນັກຄືນ ແລະ ປາກຄ່ແຕ້ງ. ຜູ້ຊົມໃຊ້ອາດຫິວງ່ອມ, ລັກສນະສະຖຸ້ງຕົນ ແລະ ງ້ວງສລົບກັນ. ການນຳໃຊ້ປະຣິມານກຳນົດ ສູງຈະເຮັດໃຫ້ຄືນ ບ່ຢາກນອນ ຮົບຕານ້ອຍລົງ, ຜິວຫນັງຫນາວເປັນ, ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ, ເປັນລົມ, ການຫາຍໃຈຊັກຊ້າລົງ ແລະ ອາດເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້.

ການນຳໃຊ້ຝິ່ນ ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີອັນຕຣາຍແນວໃດຕ່ຮ່າງກາຍ? ຄວາມເປັນອັນ ຕຣາຍຕ່ຮ່າງກາຍ ແມ່ນຂຶ້ນຢູ່ກັບລັກສນະຈຳເພາະ ຂອງຢາເສບຕິດທີ່ນຳໃຊ້, ທີ່ມາຂອງມັນ ແລະ ວິທີການນຳໃຊ້ມັນ. ຄ່ວາມອັນຕຣາຍຕ່ຮ່າງກາຍ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນມາຈາກສາຍເຫດ ການໃຊ້ຢາເສບຕິດຫຼາຍຊນິດ, ການນຳໃຊ້ເຂັ້ມຂຸ້ນທີ່ບ່ໄດ້ຂ້າ ເຊື້ອກ່ອນ, ການຕິດເຊື້ອໂຣກ ແລະ ການໃຊ້ປະສົມກັບສານເສບຕິດຊນິດອື່ນໆ...

ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການນຳໃຊ້ຝິ່ນ, ປົກກະຕິແລ້ວ ແມ່ນເກີດມາຈາກ ຊນິດຂອງຢາຫຼາຍກ່ວາທີ່ໄດ້ຮັບຈາກ ນິນກະ ທິບໂດຽກິງ ຈາກຢາເສບຕິດ. ຜູ້ນຳໃຊ້ຝິ່ນປົກກະຕິ ໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາອັນຍາວນານ ອາດເກີດເຊື້ອເຂົ້າໃສ່ລາຍ ແລະ ຢາ ລະໄຈຂອງຫົວໃຈ, ຜິວຫນັງບວມ ແລະ ປອດແຫ້ນຄົ່ງ. ການຕິດເຊື້ອໂຣກຈາກນ້ຳປະສົມ , ເຂັ້ມຂັກຢາ ແລະ ເຂັ້ມຊຸດ ທີ່ບ່ໄດ້ຂ້າເຊື້ອ, ເກີດມີອາການໄຂ້ແລະ ເປັນ ພຍາດຕັບ (liver deceases) , ພຍາດເຄດາບິສ ແລະ ພິດນ້ຳເຫຼືອງຈາກພຍາດ ຕັບອັກເສບ.

Questions About . . .

Opiates

What are Opiates?

Opiates are a group of drugs that relieve pain and induce sleep. Opiates come from a juice taken from the seed pod of the Asian poppy. This group of drugs includes opium, morphine, heroin and codeine and some synthetic drugs that are chemically related to opiates which are called opioids.

What are the Effects of Opiates?

Opium appears as dark brown chunks or as a powder and it is usually smoked or eaten. Heroin is a white or brownish powder which can be dissolved in water and then injected. Most street preparations of heroin are diluted, or "cut," with other substances such as sugar or quinine. Other opiates come in a variety of forms including capsules, tablets, syrups, solutions and suppositories.

Opiates initially stimulate the higher centers of the brain, and they slow down the activity of the central nervous system. Most street preparations are injected. The opiate user immediately experiences a surge of pleasure or "rush" which leads to a state of contentment. At first, the dose required to produce this effect may produce restlessness, nausea, and vomiting. Moderately high doses may produce feelings of warmth, heaviness in the hands and feet and dry mouth. The user may go "on the nod," an alternately wakeful and drowsy state. With very large doses the user cannot be awakened, pupils become smaller, the skin becomes cold, moist, and bluish in color, and a slowing down in breathing may result in death.

What are the Physical Dangers of Opiate Use?

Physical dangers depend on the specific drug used, its source, and the way it is used. Most physical dangers are caused by using too much of the drug, the use of unsterile needles, contamination of the drug itself or combining the drug with other substances. Problems with using opiates usually result from these types of things, rather than from direct effects of the drug. Regular users of opiates over a period of time may develop an infection of the heart lining and valve, skin abscesses, and congested lungs. Infections from unsterile solutions, syringes, and needles cause illness such as liver disease, tetanus, and serum hepatitis.

What are the Results of Chronic Use?

Tolerance develops with continued use of opiates. This means larger doses become necessary to get the same effects. Chronic users of opiates may become both psychologically and physically dependent on these drugs. When a heroin-dependent person stops taking the drug, withdrawal begins within 4-6 hours after the last injection. Withdrawal symptoms include uneasiness, diarrhea, abdominal cramps, chills, sweating, nausea, and a runny nose and eyes. The intensity of these symptoms depends on the dosage, frequency of use, length of use, and physical health of the abuser. Withdrawal symptoms are stronger about 36-72 hours after they begin and they go away within 7-10 days. In general, withdrawal from opiate use is much less life-threatening than withdrawal from alcohol and barbiturates.

What Treatment is Available for Heroin Addiction?

Traditionally, methadone has been used. Methadone does not produce instant euphoria and diminishes the user's reactions to the effects of other opiates. When used in a maintenance program, methadone is given to addicts on a daily basis, in measured dosages, which relieves the physical craving for heroin and prevents the onset of withdrawal symptoms. Since methadone itself causes physical dependence, it is under strict government regulation to prevent illicit street use. Programs provide for a person's withdrawal from methadone once his or her rehabilitation is finished. Because methadone itself causes dependency, researchers are investigating other treatment programs.

What are Narcotic Antagonists?

Narcotic antagonists are drugs that block the "high" and other effects of opiates. They also bring about withdrawal symptoms which makes them extremely useful in treating opiate overdoses.

ຜົນທີ່ໄດ້ຮັບ ຈາກການນຳໃຊ້ແບບຊຳເຮື້ອ ມີແນວໃດ?

ຄວາມລົ້ງເຄີຍໃນການສືບຕໍ່ນຳໃຊ້ຢາຝິ່ນ. ຫມາຍຄວາມວ່າຍັດຕາປະຣິມານນຳໃຊ້ ຈຳຕ້ອງເພີ້ມຂຶ້ນ ເພື່ອສາມາດ ເຮັດໃຫ້ເກີດ ຜົນກະທົບຊ່ຳເດີມໄດ້. ບຸກຄົນແບບຊຳເຮື້ອ ອາດເປັນມາຈາກຫົວຂອງຢ່າງຄື: ການເປັນຫາດທາງດ້ານຈິດສາດ ແລະ ທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ຈາກພວກຢາເສບຕິດຕົ້ງກ່ອ. ໃນເມື່ອບຸກຄົນ ທີ່ເປັນຫາດຂອງເຣໂຣອິນ ຖອນອອກ ຫຼືຢຸດເຊົ້າໃຊ້ຢາ ເສບຕິດ ເລີ້ມຕ່ຳພາຍໃນ4-6 ຊົ່ວໂມງ ພາຍຫຼັງທີ່ສັກເທື່ອສຸດທ້າຍແລ້ວ. ອາການຕົ້ງກ່ອ ຈະສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນ ຄວາມບໍ່ ສະບາຍໃຈງຸດງິດ, ອາການຖອກທ້ອງ, ທ້ອງຄັດ, ມີຄວາມຫນາວສັ້ນເປັນຫວັດ, ເຫື່ອອອກ, ຄວາມປຸ້ນທ້ອງ ແລະ ຂີ້ມູກຍ້ອນນ້ຳ ຕາໄຫຼ ຄວາມຮ້າຍແຮງຂອງອາການຕົ້ງກ່ອ ແມ່ນຂຶ້ນກັບອັດຕາປະຣິມານນຳໃຊ້, ຄວາມຖີ່ຕ່າງໃນການນຳໃຊ້, ຄວາມຄົ້ນຫາ ໃນການນຳໃຊ້ ແລະ ສຸຂພາບຂອງຜູ້ໃຊ້. ອາການໃນການອອກຫ່າງ ແມ່ນສະແດງອອກຢ່າງແຮງ ປະມານ 36-72 ຊົ່ວໂມງ ພາຍຫຼັງທີ່ມັນເລີ້ມຕົ້ນ ແລະ ຈະຫາຍໄປໃນ 7-10 ມື້. ໂດຽທົ່ວໄປແລ້ວ, ການອອກຈາກການຕົດຢາ, ແມ່ນມີເປີເຊັນທີ່ເກີດອັນ ຕະຣາຍແກ່ຊີວິດ ນ້ອຍກ່ວາ ການອອກຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ຢານອນຫຼັບ.

ວິທີການປິ່ນປົວ ຄົນຕິດເຣໂຣອິນ ມີແນວໃດ?

ທັມມະດາແລ້ວ, ຢາເມທາດອນ (methadone) ແມ່ນໄດ້ຖືກນຳມາໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວ. ແຕ່ຢາເມທາດອນ ບໍ່ສາມາດ ປິ່ນປົວໃຫ້ຄົນຕິດຢາໃຫ້ຫາຍຂີ້ໂດຽທັນໃດ ຫຼືສາມາດຖອນໄດ້ຜົນລະທ້ອນຂອງຢາ ອອກຈາກຜູ້ໃຊ້. ໃນການປິ່ນປົວຮັກສາ, ຢາເມ ທາດອນ ຈະຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ປະຈຳວັນ ຕາມປະຣິມານທີ່ຄວນໃຊ້ ແລະຢານີ້ ຈະຣະງັບຄວາມຕ້ອງການໃນການໃຊ້ເຣໂຣອິນ ທາງ ດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈະປ້ອງກັນປະຕິກິຣິຍາຕ່າງໆ ທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ ເນື່ອງຈາກວ່າ ຢາຕົ້ງກ່ອທ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນຕົດໄດ້ເຫມືອນ ກັນ. ຣັຖບານຈຶ່ງມີຂໍ້ຫ້າມ ແລະ ມີວິທີການຄວບຄຸມ ເພື່ອບ່ໃຫ້ຄົນນຳໄປໃຊ້ຢ່າງ່ຈະຊາຍ. ພາຍຫຼັງທີ່ຄົນຜູ້ຕົດຢາເຣໂຣອິນ ໄດ້ ຍອກຢາແລ້ວ, ຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢາເມທາດອນ ກ່ຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ໃຫ້ຫາຍຈາກການຕົດຢາເມທາດອນ. ດ້ວຍວ່າຢາເມທາດອນ ກ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນຕົດໄດ້, ດັ່ງນັ້ນນັກຄົ້ນຄ້ວາ ຈຶ່ງພຍາຍາມຊອກຫາວິທີທາງປິ່ນປົວຄົນຕົດຢາເຣໂຣອິນດ້ວຍວິທີອື່ນ.

ຢາຕ້ານຢາເສບຕິດ ແມ່ນຢາຊນິດໃດແດ?

ຢາຕ້ານຢາເສບຕິດ ແມ່ນຈຳພວກຢາ ຊຶ່ງສາມາດສັກກັ້ນຜົດກ່ຳເລີ່ນ ແລະ ຜົນລະທ້ອນຈາກຢາຝິ່ນ. ຢາຈຳພວກນີ້ ບ່ງສາມາດຖອນປະຕິກິຣິຍາ ທີ່ໄດ້ຮັບຈາກຢາຝິ່ນ ແລະ ບ່ງເປັນການປິ່ນປົວ ຄົນຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢາຝິ່ນ ເກີນປະຣິມານຢ່າງມີປະສິທິຜົນ.

ອັນຕຣາຍຂອງແມ່ຍິງທີ່ກ່ຳລັງຖືພາ ແລະ ຕົດຢາຝິ່ນ ມີຫຍັງແດ?

ຄາດຄເນວ່າ ເກືອບເຄິ່ງນຶ່ງຂອງຜູ້ຍິງທີ່ຕົດຢາຝິ່ນ ໄດ້ເກີດພຍາດເລືອດຈາງ, ເປັນໂຣກຫົວໃຈ, ພຍາດເລືອດຫວານ, ມຸພຍາດປອດບວມ, ພຍາດຄັນ ໃນເວລາຖືພາ ແລະ ປະສູດລູກ. ພວກຜູ້ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນ ມີອັດຕາການແທ້ງລູກແບບທັມມະຊາດສູງ ກ່ວາທັມມະດາ, ອອກລູກທາງກົ້ນ, ລູກຍາດັກອອກ, ອອກກ່ອນກ່ຳນົດ, ອອກມາແລ້ວຕາຍ. ເດັກນ້ອຍທີ່ເກີດມາຈາກມານດາ ທີ່ຕົດຢານີ້ ຈະມີນ້ຳຫນັກນ້ອຍເວລາເກີດ, ເປັນພຍາດທີ່ຫນ້າຢ້ານ ແລະ ມັກຈະພົການທາງດ້ານມັນສມອງ ຊຶ່ງສພາຍເຊັ່ນນີ້ ຈະ ແກ່ຍາວໄປເປັນຫຼາຍອາທິດ ຫຼືຫຼາຍເດືອນ. ເດັກທີ່ເກີດໃຫມ່ນ້ ສ່ວນຫຼາຍຈະຕາຍ.

BEST COPY AVAILABLE

What are the Dangers for a Pregnant Woman who is Dependent?

It has been estimated that nearly half of the women who are dependent on opiates experience anemia, heart disease, diabetes, pneumonia or hepatitis during pregnancy and childbirth. These women have more than the normal rate of spontaneous abortions, breech deliveries, caesarean sections, premature births and stillbirths. Infants born to these women have low birth weights, acute infections, and often have withdrawal symptoms which may last several weeks or months. Many of these babies die.

Steamex Minnesota
5412 Lyndale Ave. S
Minneapolis, MN 55419
825-2401

St. Paul Orthopedic Lab
2505 University Ave. W
St. Paul, MN 55114
644-5808

Staffing Alliance
6600 France Ave. #490
Edina, MN 55435
927-4040

Sunrise Plumbing
11800 Lochman Ave.
Albertville, MN 55301
497-2124

Mustang's Chemical Dependency
904 West Broadway
Minneapolis, MN 55411

KMH Erectors, Inc.
P.O. Box 474
Maple Plain, MN 55359
479-2022

Professional Litho Art Inc.
807 13th Ave. S
Minneapolis, MN 55404
338-2138

B. Suter Graphics & Design Inc.
2504-A Hillsboro Ave. N
Golden Valley, MN 55441
544-0930

(612) 457-8118
1-800-328-8333 ext. 391
Lofton Label, Inc.
"ULTIMATE IN SERVICE"
8290 Cahuila Way East
Inver Grove Hts., MN 55075
Pressure sensitive labels, custom die cutting, precision slitting, automatic labeling systems, sensitive labeling, and coupon applications

JJJ Speciality Company
113-L 27th Ave. NE
Minneapolis, MN 55418
788-9688

TWIN CITY APPLIANCES
554 University Ave. W - St. Paul, MN
320 W. Broadway, MPLS, MN 55411
291-1699
522-7510
We Sell Reconditioned
Washers • Dryers • Refrigerators • Stoves
Freezers • Air Conditioners
90 Day Warranty & Delivery Available